THE RECOVERY KERNEL

Dancefloor Intelligence Series

ΚΙΝΗΣΟΥ.

Ο Οδηγός Φεστιβάλ και Χορευτικών Συλλόγων.

Κλείστε το τηλέφωνο. Ήδη ξέρετε πού βρίσκεστε.

Δεν απαιτείται επίσημη διδασκαλία χορού.

Χωρίς επιφανειακές αναλύσεις. Χωρίς "πεταλούδες σε ανεμόμυλους". Χωρίς επαναλήψεις της εποχής MTV με τα περίεργα χτενίσματα.

Μια βάση. Ένα διάγραμμα BPM. Δανεισμένες κινήσεις από τα tango και cha-cha. Και ο ένας κανόνας που λύνει όλα τα προβλήματα.

Γιατί υπάρχει αυτός ο οδηγός.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΟΣ — Τα ναρκωτικά δεν σας κάνουν καλύτερο χορευτή. Σας κάνουν απλώς να μην νοιάζεστε που δεν είστε καλός.

Δύο πράγματα "σκοτώνουν" την ατμόσφαιρα για όσους δεν χρησιμοποιούν ουσίες. Το πρώτο είναι το κινητό τηλέφωνο. Το δεύτερο είναι η ιδέα ότι όλοι οι άλλοι ξέρουν πώς να χορεύουν και αυτοί όχι.

Και τα δύο είναι λύσιμα. Το πρόβλημα με το τηλέφωνο μπορεί να επιλυθεί γνωρίζοντας πώς να χρησιμοποιήσετε σωστά τα χέρια σας. Η αίσθηση της καταδίκης μπορεί να ξεπεραστεί κατανοώντας ότι οι περισσότεροι άνθρωποι σε ένα χορευτικό δωμάτιο κάνουν ακριβώς τρία πράγματα και το αποκαλούν χορό - και ότι αυτά τα τρία πράγματα, όταν εκτελούνται με επίγνωση και συγχρονίζονται με τη μουσική, είναι πραγματικά αρκετά.

Τα ναρκωτικά δεν διορθώνουν το πρόβλημα του πώς να κινηθείς. Διορθώνουν το πρόβλημα της αδιαφορίας για το γεγονός ότι δεν ξέρεις πώς να κινηθείς. Αυτή είναι η φαρμακολογική πραγματικότητα της κοινωνικής αποστασιοποίησης που προκαλεί η MDMA και της καταστολής του φλοιού εγκεφαλικού στελέχους που προκαλεί το αλκοόλ. Το αίσθημα αμηχανίας που κάνει τον χορευτικό χώρο να μοιάζει με μια ακρόαση εξαφανίζεται με την ουσία και επιστρέφει με τη νηφάλεια. Η προσέγγιση του Recovery Kernel: να δώσει στο σώμα πραγματικά εργαλεία, ώστε το αίσθημα αμηχανίας να μην έχει τίποτα για να "δουλέψει".

Το πρόβλημα της βαρεμάρας είναι επίσης σημαντικό. Υπάρχει μια συγκεκριμένη αίσθηση ανίασης – η αναμονή μεταξύ των στιγμών, η αναμονή για να αυξηθεί η ενέργεια του πλήθους, η αναμονή για το βλέμμα κάποιου από την άλλη πλευρά της αίθουσας – όπου το τηλέφωνο ή η ουσία γίνονται η προεπιλεγμένη επιλογή. Το χορό είναι μια άλλη λύση. Η ενεργός σωματική αλληλεπίδραση με τη μουσική είναι πραγματικά πιο ενδιαφέρουσα από το τηλέφωνο. Αυτός ο οδηγός δίνει σε αυτή την αλληλεπίδραση μια δομή.

SECTION 0

ΠΡΙΝ ΧΟΡΕΨΕΙΤΕ: ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟ ΧΩΡΟ.

Η διαδρομή με αιώρηση · Οξυγόνο και CO_2 · Ενυδάτωση · Σταθμοί ξεκούρασης · Οργανωμένες ομάδες.

Περιηγηθείτε στο χώρο πριν τον καταλάβετε.

Πέντε λεπτά ενημέρωσης κατά την άφιξη εξοικονομούν μια ώρα δυσκολιών αργότερα. Γνωρίστε πού βρίσκεται ο αέρας. Γνωρίστε πού βρίσκεται το νερό. Γνωρίστε πού να πάτε όταν το σώμα χρειάζεται κάτι που η μουσική δεν μπορεί να προσφέρει.

Το Πρωτόκολλο Άφιξης: Εξερευνήστε πρώτα τον χώρο.

Ο ΛΕΓΩΝ – Κάθε πιλότος ελέγχει το αεροσκάφος πριν την απογείωση. Κάθε ναυτικός ελέγχει τους θαλάσσιους χάρτες. Εξερευνήστε τον χώρο.

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε όταν φτάνετε σε οποιονδήποτε χώρο εκδηλώσεων, κλαμπ ή χώρο εκδηλώσεων είναι να μην πάτε αμέσως στο μπαρ, να μην ψάξετε το χορευτικό δωμάτιο και να μην ελέγξετε ποιος παίζει. Αντίθετα, πρέπει να περπατήσετε με προσοχή γύρω από τον χώρο. Αυτό διαρκεί πέντε λεπτά. Παρέχει πληροφορίες που δεν θα είναι διαθέσιμες ή θα είναι πολύ πιο δύσκολο να συλλεχθούν μόλις ο χώρος γεμίσει, όταν τα φώτα χαμηλώσουν και όταν η κατάσταση του σώματος αλλάξει.

Δεν πρόκειται για παρανοϊκό φόβο. Είναι προσανατολισμός – το ίδιο πράγμα που κάνει κάθε έμπειρος ταξιδιώτης σε ένα νέο ξενοδοχείο, κάθε πιλότος πριν από την απογείωση, κάθε ναυτικός πριν φύγει από το λιμάνι. Γνωρίστε τη γεωγραφία πριν χρειαστεί να την πλοηγηθείτε επειγόντως.

Η Πεζοπορία Προσανατολισμού των Πέντε Σημείων.

Σημείο.	Τι να βρείτε και να θυμάστε.	Γιατί είναι σημαντικό

		ειδικά αυτό;
1. Εξόδους κινδύνου.	Μετρήστε τα. Σημειώστε τη θέση τους σε σχέση με την πιθανή σας θέση στο χορευτικό δάπεδο. Θα πρέπει να είναι τουλάχιστον δύο ορατά από οποιοδήποτε σημείο του κύριου δαπέδου. Σημειώστε αν έχουν συναγερμό (έχουν), πράγμα που σημαίνει ότι η χρήση τους σε μη επείγουσες καταστάσεις δεν είναι μέρος του σχεδίου - αλλά η γνώση της θέσης τους είναι σημαντική.	Σε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης με πλήθος κόσμου – πυρκαγιά, πανικός, συνωστισμός – η φυσική κίνηση είναι προς την είσοδο. Η είσοδος είναι το πιο επικίνδυνο σημείο για να κατευθυνθείτε. Η γνώση των εναλλακτικών εξόδων κάνει τη διαφορά μεταξύ της αυθόρμητης αντίδρασης του πλήθους και της δικής σας συνειδητής απόφασης.
2. Ιατρικός / πρώτων βοηθειών σταθμός.	Συνήθως βρίσκεται κοντά στην κύρια είσοδο, δίπλα σε έναν χώρο χαλάρωσης ή σε εμφανώς σημειωμένο σημείο. Σε μεγάλες εκδηλώσεις, μπορεί να είναι μια σκηνή ή ένας καθορισμένος χώρος με σαφείς ενδείξεις. Στα κλαμπ, συχνά στελεχώνεται από ιατρικό προσωπικό που προσλαμβάνεται από τους διοργανωτές, κοντά στην είσοδο. Σημειώστε την τοποθεσία του, ακόμη και αν δεν σκοπεύετε να το χρησιμοποιήσετε ποτέ.	Εάν κάποιος μαζί σας χρειάζεται ιατρική φροντίδα – ή εσείς οι ίδιοι –, η διαδρομή προς τον ιατρικό σταθμό μέσα σε έναν πολυσύχναστο χώρο δεν είναι η κατάλληλη στιγμή για να ξεκινήσετε την αναζήτηση. Εντοπίστε τον ιατρικό σταθμό όταν ο χώρος είναι ήσυχος και είστε νηφάλιοι.
3. Ενυδάτωση.	Δωρεάν νερό: Οι χώροι του Ηνωμένου Βασιλείου είναι νομικά υποχρεωμένοι να παρέχουν δωρεάν νερό. Τα περισσότερα μεγάλα φεστιβάλ διαθέτουν σταθμούς νερού. Μάθετε πού βρίσκεται το μπαρ που σερβίρει νερό - συγκεκριμένα, ποιο μπαρ, όχι απλώς "το μπαρ". Ελέγξτε αν υπάρχουν δωρεάν βρύσες (συνηθισμένες στα φεστιβάλ του Ηνωμένου Βασιλείου, λιγότερο συχνές στην Ευρώπη). Γνωρίστε το μήκος της ουράς σε διαφορετικές ώρες της νύχτας (αυξάνεται σημαντικά μετά τα μεσάνυχτα).	Με 500 ml νερού ανά ώρα χορού και με την προσθήκη ηλεκτρολυτών, θα χρειαστεί να ενυδατωθείτε πολλές φορές. Η γνώση της ταχύτερης διαδρομής από τη θέση που προτιμάτε στο χορευτικό δάπεδο μέχρι το νερό είναι ένας πρακτικός υπολογισμός που γίνεται πραγματικά σημαντικός στην τρίτη ώρα.
4. Μπάνιο	Τα κύρια μπάνια και οποιαδήποτε δευτερεύοντα μπάνια. Τα κλαμπ συχνά έχουν μπάνια σε διάφορα επίπεδα ή σε διαφορετικές τοποθεσίες - από τα οποία μόνο ένα χρησιμοποιείται	Η MDMA αυξάνει την αίσθηση επείγοντος. Το GHB μπορεί να επηρεάσει την αίσθηση της κύστης. Τα διεγερτικά φάρμακα

	συνήθως, πράγμα που σημαίνει ότι το δεύτερο σύνολο είναι σχεδόν πάντα λιγότερο πολυσύχναστο. Γνωρίστε και τα δύο. Μάθετε πώς να φτάσετε εκεί από τον χορευτικό χώρο στο σκοτάδι, όταν ο χώρος είναι γεμάτος, όταν η μουσική είναι δυνατή και η προσανατολισμός είναι πιο δύσκολος.	επηρεάζουν την αίσθηση επείγοντος. Γνωρίζοντας τη θέση των τουαλετών όταν δεν υπάρχει ακόμη αίσθηση επείγοντος, σημαίνει ότι δεν περιπλανιέστε σε ένα γεμάτο και σκοτεινό χώρο σε μια μεταβαλλόμενη κατάσταση, προσπαθώντας να βρείτε μια πινακίδα που ίσως δεν μπορείτε να διαβάσετε.
5. Χώροι καθιστικού / ανάπαυσης.	Η αίθουσα χαλάρωσης, εάν υπάρχει. Ο εξωτερικός χώρος για το κάπνισμα (συχνά ο πιο δροσερός και λιγότερο πολυσύχναστος χώρος σε οποιονδήποτε χώρο). Οποιοδήποτε καθιστικό κοντά στις άκρες του χώρου. Προεξοχές, σκαλοπάτια, πλατφόρμες που παρέχουν ένα μέρος για να καθίσετε. Οι περιοχές με τη μεγαλύτερη ροή αέρα (κοντά σε μονάδες εξαερισμού, κοντά σε πόρτες προς άλλους χώρους, κοντά σε εξωτερικούς τοίχους).	Στην ενότητα 6 του οδηγού χορού: Το πλήρες βήμα "stomp" στα 150 BPM καίει 450–600 θερμίδες ανά ώρα. Το σώμα θα χρειαστεί ξεκούραση. Γνωρίζοντας πού να πάτε πριν αυτή η ανάγκη γίνει επείγουσα, αποτρέπει την αποπροσανατολισμένη περιπλάνηση σε ένα γεμάτο κλαμπ κατά τη διάρκεια της αιχμής, αναζητώντας ένα μέρος για να καθίσετε.

Η μέτρηση χωρητικότητας και πυκνότητας πλήθους.

Ένα μέρος της περιήγησης στον χώρο περιλαμβάνει την παρατήρηση της τρέχουσας πυκνότητας του πλήθους και την εκτίμηση του πού θα βρίσκεται σε δύο, τέσσερις και έξι ώρες. Αυτό καθορίζει τη θέση σας στο χορευτικό δάπεδο για όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης — και έχει έναν άμεσο φυσιολογικό λόγο πέρα από τον πρακτικό.

Πυκνότητα πλήθους.	Τι φαίνεται.	Τι σημαίνει φυσιολογικά;
Αραιός - έγκαιρη άφιξη ή μεγάλος χώρος σε σχέση με το πλήθος.	Μπορείτε να απλώσετε και τα δύο χέρια χωρίς να αγγίξετε κανέναν. Υπάρχει καθαρός χώρος μεταξύ των ομάδων.	Βέλτιστη. Πλήρης ελευθερία κινήσεων. Μέγιστος αερισμός γύρω από το σώμα σας. Το χορευτικό δάπεδο είναι πιο προσβάσιμο και πιο ευχάριστο σε αυτή την πυκνότητα. Γι'

		αυτό αξίζει να φτάσετε νωρίς και να καταλάβετε μια καλή θέση.
Άνετος χώρος – ο χώρος πλησιάζει στο μέγιστο επιτρεπόμενο αριθμό ατόμων.	Διατηρήστε μια απόσταση ασφαλείας από το πλησιέστερο άγνωστο άτομο. Μπορείτε να μετακινηθείτε ελεύθερα, αλλά είστε ενήμεροι για την παρουσία των άλλων.	Η κίνηση είναι δυνατή προς όλες τις κατευθύνσεις. Η συγκέντρωση CO_2 είναι φυσιολογική. Η θερμοκρασία είναι διαχειρίσιμη. Αυτή είναι η επιθυμητή πυκνότητα για έναν καλό ύπνο.
Γεμάτος - χώρος με πληρότητα ή κοντά στο μέγιστο όριο.	Οι άνθρωποι βρίσκονται δίπλα-δίπλα. Η μετακίνηση είναι δυνατή, αλλά καθοδηγείται τόσο από τη ροή του πλήθους όσο και από την προσωπική επιλογή. Μπορείτε να αισθανθείτε τη θερμότητα των σωμάτων των ανθρώπων που βρίσκονται αμέσως γύρω σας.	Το CO_2 αρχίζει να αυξάνεται. Η ρύθμιση της θερμοκρασίας γίνεται πιο δύσκολη. Το λεξιλόγιο των κινήσεων περιορίζεται σε αυτό που επιτρέπει ο χώρος — μικρά βήματα, όχι μεγάλα. Εάν βρίσκεστε ήδη σε αυτή την πυκνότητα όταν φτάσετε: αναζητήστε τις άκρες, βρείτε τη ροή του αέρα, βρείτε τον δικό σας χώρο πριν δεσμευτείτε στο κέντρο.
Πυκνότητα συμπίεσης - υπερβαίνει την ασφαλή χωρητικότητα.	Δεν μπορείτε να σηκώσετε τα χέρια σας ελεύθερα. Το πλήθος κινείται ως μία ενότητα. Νιώθετε πίεση από πολλές κατευθύνσεις ταυτόχρονα.	Επικίνδυνο. Η συγκέντρωση CO_2 είναι σημαντικά αυξημένη. Αποτυγχάνει η ρύθμιση της θερμοκρασίας. Μην προσθέσετε το βάρος σας στο κέντρο. Μετακινηθείτε προς τις άκρες, πλησιάστε τις εξόδους ή βγείτε. Αυτή η συγκέντρωση σε έναν χώρο με κακή αερισμό είναι ένα ιατρικό επεισόδιο που αναμένεται να συμβεί.

Το ερώτημα για το οξυγόνο/διοξείδιο του άνθρακα: Γιατί η πυκνότητα του πλήθους επηρεάζει τον τρόπο που νιώθετε.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΟΣ — Ο πονοκέφαλος δεν οφείλεται πάντα σε ουσίες. Μερικές φορές, είναι ο αέρας.

Ο κανονικός αέρας περιέχει περίπου 0,04% διοξείδιο του άνθρακα (400 μέρη ανά εκατομμύριο). Σε έναν χώρο με καλό εξαερισμό, το CO_2 παραμένει κοντά σε αυτό το επίπεδο ανεξάρτητα από τον αριθμό των ατόμων. Σε έναν κακώς αεριζόμενο κλειστό χώρο - ειδικά σε υπόγεια μέρη, δωμάτια με χαμηλό ταβάνι ή σε οποιονδήποτε χώρο όπου η κυκλοφορία του αέρα δεν έχει σχεδιαστεί επαρκώς για τον αριθμό των ατόμων - το CO_2 συσσωρεύεται καθώς οι άνθρωποι εκπνέουν.

Επίπεδο CO_2.	Πού συμβαίνει αυτό σε εκδηλώσεις;	Τι συμβαίνει στο σώμα;
400–800 ppm (φυσιολογικές εξωτερικοί χώροι / καλά αεριζόμενοι χώροι)	Σκηνές σε εξωτερικούς χώρους. Κλειστοί χώροι με επαρκή εξαερισμό. Κοντά στις εισόδους και στους εξωτερικούς τοίχους. Κοντά στο σημείο όπου βρίσκεται ο DJ (συνήθως καλύτερα αεριζόμενο λόγω της κατασκευής του).	Κανονικό. Δεν έχει επίδραση στη γνωστική λειτουργία ή τη φυσιολογία από το διοξείδιο του άνθρακα (CO_2) συγκεκριμένα.
800–2000 ppm (κατειλημμένος εσωτερικός χώρος)	Οποιοσδήποτε εσωτερικός χώρος με πλήθος κόσμου και μέτρια αερισμό. Τα περισσότερα κλαμπ κατά τις ώρες αιχμής, στο κέντρο του χορευτικού χώρου.	Σε συγκέντρωση 1000 ppm: έχουν τεκμηριωθεί ήπιες γνωστικές επιδράσεις σε ελεγχόμενες μελέτες – ελαφρώς πιο αργή λήψη αποφάσεων. Σε συγκέντρωση 1500–2000 ppm: αυξημένη ευαισθησία σε πονοκεφάλους, μικρή αύξηση της κόπωσης. Αυτές οι επιδράσεις είναι ήπιες αλλά ενισχύονται από την αφυδάτωση, τη ζέστη και την έκθεση σε ουσίες.
2000–5000 ppm (κακός αερισμός, πυκνή συγκέντρωση ανθρώπων)	Χώροι υπογείου με πλήρη πληρότητα. Δωμάτια με κακή αερισμό. Το κέντρο ενός πολύ πυκνού πλήθους σε μια εσωτερική εκδήλωση. Οποιοσδήποτε χώρος όπου μπορείτε να δείτε συμπύκνωση στους τοίχους ή στην οροφή λόγω της υγρασίας από το πλήθος.	Πονοκέφαλος που εμφανίζεται πιο γρήγορα από το αναμενόμενο. Ζάλη που φαίνεται δυσανάλογη. Διαταραχή της κρίσης που διαφέρει από τις επιδράσεις των ουσιών. Αυξημένος ρυθμός αναπνοής. Κόπωση που εμφανίζεται νωρίτερα από ό,τι δικαιολογεί η σωματική

		προσπάθεια. Αυτά τα συμπτώματα συχνά αποδίδονται σε ουσίες — μπορεί να οφείλονται στον αέρα.
5000+ ppm (επικίνδυνο - σπάνιο αλλά πιθανό)	Χώροι πολύ μικροί και με ανεπαρκή αερισμό, ειδικά υπόγεια δωμάτια που είναι υπερπληθυσμένα. Δεν είναι συνηθισμένο σε χώρους που λειτουργούν επαγγελματικά, αλλά έχει αναφερθεί σε μη αδειοδοτημένες ή κακώς διαχειριζόμενες εκδηλώσεις.	Σημαντική ζάλη, δυσκολία στην αναπνοή, αυξημένος καρδιακός ρυθμός, διαταραχή της κρίσης. Αυτό είναι ένα πρόβλημα που σχετίζεται με τον χώρο και απαιτεί άμεση αποχώρηση. Εάν πολλοί άνθρωποι κοντά σας παρουσιάζουν ταυτόχρονα αυτά τα συμπτώματα: η αιτία είναι πιθανότατα ο αέρας, όχι μόνο οι ουσίες.

Πώς να βελτιώσετε την ποιότητα του αέρα σε οποιονδήποτε χώρο.

Δεν μπορείτε να αλλάξετε τον εξαερισμό του χώρου. Μπορείτε να τοποθετηθείτε σε ένα σημείο όπου ο αέρας είναι ήδη καλύτερος:

- Κοντά στο σημείο όπου βρίσκεται ο DJ – οι χώροι πρέπει να προστατεύουν τον DJ από τη θερμότητα και το CO_2 για παρατεταμένες περιόδους. Ο εξαερισμός κοντά στη θέση του DJ είναι σχεδόν πάντα καλύτερος από ότι στο κέντρο της πίστα χορού.
- Κοντά στους εξωτερικούς τοίχους, το διοξείδιο του άνθρακα (CO_2) είναι πιο πυκνό προς το κέντρο ενός δωματίου και διαχέεται προς τους τοίχους όπου εισέρχεται ο αέρας. Η άκρη του χορευτικού χώρου κοντά σε έναν εξωτερικό τοίχο έχει μετρήσιμα καλύτερη ποιότητα αέρα από το κέντρο.
- Κοντά στις πόρτες που συνδέονται με άλλους χώρους — κάθε συνδεόμενος χώρος παρέχει ένα μονοπάτι για την ανανέωση του αέρα. Ο χώρος μεταξύ των δωματίων έχει καλύτερη ποιότητα αέρα από το εσωτερικό οποιουδήποτε από τα δύο δωμάτια.
- Υψώματα – Το διοξείδιο του άνθρακα (CO_2) είναι ελαφρώς βαρύτερο από τον αέρα, αλλά σε ένα πλήθος ανθρώπων αυτό το φαινόμενο είναι ελάχιστο. Ωστόσο, η υπερυψωμένη πλατφόρμα ή ο χώρος του μπαλκονιού συνήθως διαθέτει καλύτερο εξαερισμό λόγω της σχεδίασής του.
- Κοντά σε οποιοδήποτε ορατό αεραγωγό, φλογιστήρα ή ανεμιστήρα, ελέγξτε για ροή αέρα. Η κίνηση του αέρα υποδηλώνει καλύτερη ανταλλαγή CO_2. Η διαφορά θερμοκρασίας κοντά σε έναν λειτουργικό αεραγωγό είναι αντιληπτή ακόμη και σε ένα ζεστό περιβάλλον.
- Εξωτερικοί χώροι: Χώρος για κάπνισμα σε εξωτερικό χώρο, εξωτερική βεράντα, εξωτερική σκηνή. Η συγκέντρωση CO_2 στον εξωτερικό αέρα είναι πάντα η περιβαλλοντική. Εάν εμφανιστούν πονοκέφαλος, ζάλη ή ανεξήγητη

κόπωση στο εσωτερικό: βγείτε έξω για δέκα λεπτά πριν αποδώσετε τα συμπτώματα σε ουσίες.

Το σύνθετο αποτέλεσμα: Το CO_2 + η MDMA + η θερμότητα + η αφυδάτωση + η κακή διατροφή δημιουργούν ένα σύνθετο φυσιολογικό φορτίο. Για να προσδιοριστεί ποιο συστατικό είναι κυρίαρχο και πώς να αντιμετωπιστεί, πρέπει να γνωρίζουμε ότι το CO_2 αποτελεί ένα από αυτά τα συστατικά. Το άτομο που βγαίνει έξω για δέκα λεπτά και νιώθει σημαντικά καλύτερα έχει κατανοήσει ότι η ποιότητα του αέρα ήταν ένας σημαντικός παράγοντας, όχι μόνο οι ουσίες.

Ο Χάρτης Απόστασης Ενυδάτωσης.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΟΣ — Σχεδιάστε τη διαδρομή όταν δεν την χρειάζεστε. Περπατήστε την όταν την χρειάζεστε.

Ο χάρτης ενυδάτωσης είναι πρακτικός και συγκεκριμένος. Κατά τη διάρκεια της περιήγησης στον χώρο, εντοπίστε και μεταβείτε φυσικά σε κάθε ένα από τα ακόλουθα σημεία, ώστε να γνωρίζετε τη διαδρομή με το σώμα σας, όχι μόνο στο μυαλό σας:

Σταθμός.	Τι να σημειώσετε κατά τη διάρκεια της βόλτας;	Η στρατηγική χρονοδιαγράμματος.
Δωρεάν νερό / Σταθμός παροχής νερού.	Τοποθεσία. Εάν υπάρχει ουρά κατά την άφιξη (πρώιμη ώρα = μικρή ουρά, ώρες αιχμής = μεγάλη ουρά). Εάν υπάρχουν πολλαπλές βρύσες ή μία. Εάν το νερό είναι κρύο. Εάν χρειάζεται δικό σας κύπελλο ή δοχείο.	Ενυδατωθείτε προληπτικά – πριν νιώσετε δίψα. Η δίψα σε μια θορυβώδη και ζεστή εκδήλωση συχνά εμφανίζεται αργά. Στόχος είναι η κατανάλωση 500ml νερού κάθε ώρα κατά τη διάρκεια του χορού, με ηλεκτρολύτες. Μην περιμένετε να νιώσετε ξηροστομία για να πάτε να πιείτε νερό.
Το μπαρ που βρίσκεται πλησιέστερα στο σημείο του χορευτικού δαπέδου.	Ποιο μπαρ έχει τη συντομότερη διαδρομή από την προτιμώμενη θέση σας; Ποιο μπαρ προσφέρει τις πιο αξιόπιστες επιλογές χωρίς αλκοόλ; Ποιο μπαρ έχει τη μικρότερη ουρά σε ποια ώρα (σπάνια έχουν ίσο αριθμό ανθρώπων στην ουρά).	Το σύστημα "υδάτινου βοηθού": Ένα άτομο παραμένει στο χορευτικό δάπεδο, ενώ ένα άλλο πηγαίνει στο μπαρ. Καθορίστε αυτό πριν από την ώρα αιχμής της ουράς. Το άτομο που φεύγει από το χορευτικό δάπεδο στην κορύφωση του σετ για να περιμένει στην ουρά για νερό θα χάσει την καλύτερη στιγμή. Προγραμματίστε τη "δρομή ενυδάτωσης" κατά τις μεταβάσεις μεταξύ των τραγουδιών ή όταν η ενέργεια του σετ μειώνεται.
Μπάνιο (ουρίνηση)	Και τα δύο μπάνια, αν υπάρχουν δύο. Ο χρόνος μετακίνησης από το χορευτικό δάπεδο (μετρήστε τα βήματα - κυριολεκτικά). Ο χρόνος αναμονής στην εκτιμώμενη αιχμή της νύχτας (συνήθως 1-3 π.μ. στα κλαμπ).	Η πίεση χρόνου είναι υπαρκτή με τη χρήση MDMA, διουρητικών ή μεγάλη κατανάλωση νερού. Το να γνωρίζετε ότι η τουαλέτα απέχει 45 δευτερόλεπτα αν ανεβείτε τις σκάλες έναντι 3 λεπτών περνώντας μέσα από το πλήθος στην άλλη κατεύθυνση,

		επιτρέπει μια λογική απόφαση αντί για ένα επείγον πανικό.
Χώρος ανάπαυσης και καθιστικού.	Η αίθουσα χαλάρωσης, αν υπάρχει. Ο χώρος για καπνιστές με καθίσματα. Οποιαδήποτε παγκάκια ή προεξοχές. Η απόσταση και η διαδρομή από το κύριο χορευτικό δωμάτιο.	Το σώμα χρειάζεται ξεκούραση προληπτικά. Από την ενότητα 6 του οδηγού χορού: κατά τη διάρκεια έντονων κινήσεων, το σώμα εκτελεί σημαντική εργασία. Προγραμματίστε ένα διάλειμμα 10 λεπτών κάθε 90 λεπτά χορού. Γνωρίστε τον προορισμό σας πριν χρειαστεί να πάτε εκεί.

Η μέθοδος "Μέτρηση Βημάτων".

Κατά τη διάρκεια της περιήγησης, μετρήστε φυσικά τα βήματα από τη θέση που έχετε προγραμματίσει για το χορευτικό σας χώρο μέχρι κάθε σταθμό. Όχι επειδή θα θυμάστε τον ακριβή αριθμό – αλλά επειδή η ίδια η πράξη του να περπατήσετε τη διαδρομή την αποθηκεύει στη μυϊκή μνήμη. Όταν χρειαστείτε νερό στην τρίτη ώρα, σε μια αλλοιωμένη κατάσταση, σε ένα σκοτεινό και γεμάτο κόσμο χώρο, τα πόδια σας θα θυμούνται τη διαδρομή ακόμα κι όταν η συνειδητή πλοήγησή σας είναι λιγότερο αξιόπιστη.

- Νερό: ___ βήματα από τη θέση μου. Κατεύθυνση: ___.
- Μπάνιο (κοντά): ___ σκαλοπάτια. Κατεύθυνση: ___
- Μπάνιο (εναλλακτική): ___ βήματα. Κατεύθυνση: ___.
- Χώρος στάσης: ___ βήματα. Κατεύθυνση: ___
- Ιατρικός σταθμός: ___ βήματα. Κατεύθυνση: ___
- Έξοδος από τον πλησιέστερο χορευτικό χώρο: ___ βήματα. Κατεύθυνση: ___.

Δεν είναι υπερβολικό. Είναι η ίδια προετοιμασία που κάνουν οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, το προσωπικό των εκδηλώσεων και οι έμπειροι επισκέπτες φεστιβάλ ως συνήθεια. Τα πέντε λεπτά που αφιερώνονται στην περιήγηση είναι η πιο αποτελεσματική παρέμβαση μείωσης βλαβών σε οποιαδήποτε εκδήλωση.

Η κατάσταση: Προληπτική Ανάπαυση έναντι Αντίδρασης και Κατάρρευσης.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΟΣ — Το σώμα που ξεκουράζεται πριν χρειαστεί να το κάνει, είναι το σώμα που χορεύει μέχρι το πρωί.

Η ενότητα 6 του Οδηγού Μετακίνησης καθορίζει τις θερμιδικές και φυσιολογικές απαιτήσεις της παρατεταμένης χορευτικής δραστηριότητας. Όταν υπάρχει πλήρης εμπλοκή — άλμα, δύο βήματα, πάτημα — το σώμα εργάζεται σε μέτρια έως υψηλή ένταση. Το λάθος που κάνουν οι περισσότεροι είναι ότι συνεχίζουν με αυτή την ένταση μέχρι το σώμα να επιμείνει να σταματήσει, αντί να επιλέγουν να ξεκουραστούν πριν από εκείνη τη στιγμή.

Αντιδραστική ξεκούραση (αυτό που κάνουν οι περισσότεροι άνθρωποι).	Προληπτική ξεκούραση (αυτό που προτιμά το σώμα).
Χορέψτε μέχρι να πονέσουν τα πόδια. Αγνοήστε τα πόδια. Χορέψτε περισσότερο. Τα πόδια γίνονται πιο επίμονα. Τελικά, το σώμα επιβάλλεται — το άτομο χρειάζεται να καθίσει αμέσως, νιώθει ζάλη, έχει εξαντλήσει τα ηλεκτρολύτες μέχρι το σημείο των μυϊκών κραμπών, ή απλώς δεν μπορεί να συνεχίσει. Η στάση που ακολουθεί είναι ανάκαμψη από την δυσφορία και όχι διατήρηση της ικανότητας.	Προγραμματίστε ένα διάλειμμα 10 λεπτών κάθε 60-90 λεπτά ενεργού χορού. Απομακρυνθείτε από το χορευτικό δάπεδο πριν το σώμα σας ζητήσει κάτι. Καθίστε. Πιείτε ηλεκτρολύτες. Φάτε τη μπανάνα που έχετε στην τσάντα σας. Επιστρέψτε στο δάπεδο πριν η μουσική ξανακορυφωθεί. Το διάλειμμα είναι ένα εργαλείο, όχι μια αποτυχία.

Ο χώρος χαλάρωσης: Σε μέρη που τον διαθέτουν: Ο χώρος χαλάρωσης δεν είναι το μέρος όπου πηγαίνετε όταν τελειώνει η βραδιά. Είναι το μέρος όπου πηγαίνετε για 10 λεπτά πριν επιστρέψετε στο κύριο χώρο. Πολλά μέρη σχεδιάζουν τον χώρο χαλάρωσης με σκόπιμα χαμηλότερη ένταση ήχου και θερμοκρασία. Η φυσιολογική αποκατάσταση ανά λεπτό είναι ταχύτερη στον χώρο χαλάρωσης από ότι στην άκρη του χορευτικού δαπέδου.

Ο εξωτερικός χώρος: Ο χώρος για το κάπνισμα ή η εξωτερική βεράντα είναι το πιο αποτελεσματικό περιβάλλον αποκατάστασης που διατίθεται στα περισσότερα κλαμπ. Έχει χαμηλότερο επίπεδο CO_2 από οποιονδήποτε εσωτερικό χώρο. Χαμηλότερη θερμοκρασία. Χαμηλότερος όγκος. Δέκα λεπτά σε εξωτερικό χώρο στην τρίτη ώρα είναι συχνά η διαφορά μεταξύ του να αντέξετε μέχρι τις 8 π.μ. και να φύγετε στις 3 π.μ.

Ο χώρος αυτός δεν απαιτεί να σταματήσει η συζήτηση, ούτε να διακοπεί η επικοινωνία, και σίγουρα δεν μειώνει την εμπειρία. Μερικές από τις πιο αξέχαστες συζητήσεις σε φεστιβάλ συμβαίνουν κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων. Όποιος χορεύει για τέσσερις ώρες έχει πράγματα να πει, και ο χώρος ανάπαυσης είναι το μέρος όπου αυτά λέγονται.

Η "Conga Line": Ο απόλυτος ισοσταθμιστής.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΗΣ — Ο Ενας Χορός που Κανείς Δεν Μπορεί να Παρατηρήσει, Επειδή Όλοι τον Κάνουν Μαζί.

Όλα όσα έχουν παρουσιαστεί σε αυτόν τον οδηγό μέχρι τώρα αφορούν τις μεμονωμένες δεξιότητες χορού και την αυτοπεποίθηση στο χορευτικό δάπεδο. Η "κόνγκα" είναι η εξαίρεση σε όλα αυτά. Δεν απαιτεί καμία μεμονωμένη δεξιότητα. Είναι ρητά συμπεριληπτική λόγω της δομής της. Ξεπερνά κάθε κοινωνικό φράγμα στο χορευτικό δάπεδο από τη φύση της. Και είναι ειλικρινά χαρούμενη με έναν τρόπο που διαφέρει από κάθε άλλη εμπειρία στο χορευτικό δάπεδο.

Ο χορός "conga" δεν είναι μια ξεπερασμένη διασκεδαστική παράδοση. Είναι η πιο αποτελεσματική κοινωνική τεχνολογία στο χορευτικό δάπεδο για έναν συγκεκριμένο και σημαντικό σκοπό: να ενσωματώνει ανθρώπους που ακόμα δεν χορεύουν, στον χορό.

Οι Αρχές Λειτουργίας – Απλές από Σκοπό.

Το μοτίβο βημάτων.

1. Προχωρήστε, κάνοντας ένα βήμα με το δεξί πόδι.
2. Προχωρήστε κάνοντας ένα βήμα με το αριστερό πόδι.
3. Χτύπημα: Το δεξί πόδι κλωτσάει ελαφρά προς τα έξω (όχι ψηλά - ένα χαμηλό πλευρικό χτύπημα περίπου στο ύψος του γονάτου).
4. Προχωρήστε βάζοντας πρώτα το αριστερό πόδι.
5. Προχωρήστε βάζοντας πρώτα το δεξί πόδι.
6. Το αριστερό πόδι κάνει ένα ελαφρύ χτύπημα προς τα έξω.
7. Επαναλάβετε. Το μοτίβο είναι: βήμα, βήμα, κλωτσιά — βήμα, βήμα, κλωτσιά. Στη μουσική 4/4: βήμα στο 1, βήμα στο 2, κλωτσιά στο 3, βήμα στο 4, βήμα στο 1, κλωτσιά στο 2.

Τα χέρια: Στη μέση ή στους γοφούς του ατόμου μπροστά — όχι στους ώμους (ασταθής) και όχι γύρω από τον αυχένα (δυσάρεστο). Τα χέρια ακουμπούν ελαφρά στα πλάγια της μέσης. Δεν χρειάζεται να υπάρχει κράτημα. Η σύνδεση είναι η παρουσία, όχι το άπλωμα.

Η πρώτη θέση στην ουρά του χορού "conga" καθορίζει την κατεύθυνση. Η υπόλοιπη σειρά ακολουθεί. Η κατεύθυνση μπορεί να αλλάξει ανά πάσα στιγμή – ο πρώτος σηματοδοτεί την κατεύθυνση με το σώμα του. Όλοι οι άλλοι ακολουθούν. Δεν απαιτείται συγχρονισμός πέρα από την απλή παρακολούθηση των ποδιών.

Συμμετοχή: Η σειρά του κονγκά μπορεί να ενταχθεί σε οποιοδήποτε σημείο κατά μήκος της. Μετακινηθείτε στο πλάι της σειράς, μπείτε πίσω από το τελευταίο άτομο και δώστε τα χέρια. Έχετε ενταχθεί. Η σειρά δεν

σταματά, επιβραδύνει ή αναγνωρίζει την προσθήκη — απλώς γίνεται μεγαλύτερη.

Η κοινωνική λειτουργία: Τι ακριβώς κάνει το Conga.

Πρόβλημα στο χορευτικό δάπεδο.	Πώς το conga το επιλύει.	Γιατί αυτό έχει σημασία στο πλαίσιο του φεστιβάλ;
Ο κάτοχος του τηλεφώνου που στέκεται στην άκρη, χωρίς να χορεύει – το άτομο που επιθυμεί να συμμετάσχει στην εμπειρία, αλλά δεν ξέρει πώς να μπει στο χορευτικό δάπεδο.	Η αλυσίδα μπορεί να διασχίσει τις πλευρικές περιοχές, να πάρει τον κάτοχο του τηλεφώνου και να τους εντάξει στον χορό χωρίς να απαιτείται από αυτούς κάποια απόφαση. Η πρόσκληση είναι φυσική – ο άνθρωπος που βρίσκεται μπροστά τους στην αλυσίδα – και η δέσμευση που απαιτείται είναι ελάχιστη.	Ενσωμάτωση χωρίς απαίτηση. Ο συγχρονισμός απαιτεί μόνο "βάλτε τα χέρια σας εδώ και προχωρήστε". Αυτό είναι το χαμηλότερο δυνατό εμπόδιο για τη συμμετοχή στο χορευτικό κοινό.
Η ανταγωνιστική ένταση της ατομικής απόδοσης – το συναίσθημα του να είσαι υπό παρατήρηση και αξιολόγηση ως σολίστ.	Η παρέλαση με τη σειρά διαλύει εντελώς την ατομική απόδοση. Είστε μέρος μιας αλυσίδας, όχι ενός ερμηνευτή. Κανείς δεν αξιολογεί το cha-cha ή τον τρόπο που κρατάτε τον σύντροφό σας στο tango. Το μόνο ορατό πράγμα είναι η ίδια η σειρά.	Για άτομα με κοινωνική ανησυχία στο χορευτικό δάπεδο – μια ομάδα για την οποία το τηλέφωνο συχνά χρησιμεύει ως ασπίδα – ο συγχρονισμός είναι η εκδοχή χωρίς φάρμακα της αποστασιοποίησης που παρέχει η MDMA: κοινωνική συμμετοχή χωρίς την αυτοσυνείδηση της ατομικής απόδοσης.
Το χωρικό πρόβλημα – άνθρωποι που επιθυμούν να συνδεθούν με άλλους στο χορευτικό δάπεδο, αλλά δεν έχουν λόγο να πλησιάσουν αυτούς τους ανθρώπους.	Η σειρά χορού "conga" κινείται. Είναι η μόνη τυπική κίνηση στον χορευτικό χώρο που περιλαμβάνει μετακίνηση. Η σειρά χορού "conga" που ξεκινά κοντά στο DJ booth θα διασχίσει κάθε γωνιά του χώρου, αν ο επικεφαλής το καθοδηγήσει εκεί.	Αυτή είναι η πιο υποτιμημένη λειτουργία της "κόνγκας". Ενώνει διαφορετικές κοινωνικές ομάδες, διασχίζει ολόκληρο το χορευτικό χώρο, προσλαμβάνει και ενσωματώνει ανθρώπους που βρίσκονταν σε εντελώς διαφορετικά σημεία, και δημιουργεί μια κοινή στιγμή που οι ξεχωριστές ομάδες δεν θα μπορούσαν να είχαν βιώσει χωρίς αυτήν.

Πότε εμφανίζονται οι χοροί με αλυσίδα και πότε πρέπει να ξεκινήσετε έναν.

Φυσικές στιγμές: Οι χοροί συχνά εμφανίζονται κατά τη διάρκεια:

*** της κορύφωσης της χαράς αργά το βράδυ, όταν η ενέργεια του πλήθους είναι υψηλή και τα κοινωνικά όρια είναι στο χαμηλότερο τους.**
*** της μετάβασης μεταξύ των DJ, όταν η ενέργεια αλλάζει στιγμιαία και οι άνθρωποι είναι λιγότερο απορροφημένοι σε ατομικές εμπειρίες.**
*** στιγμών σε υπαίθριες εκδηλώσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας, όταν ο καιρός, το πλήθος και η μουσική συνδυάζονται για να δημιουργήσουν μια κοινή χαρά.**

Πώς να ξεκινήσετε: Κάποιος πρέπει να ξεκινήσει πρώτος. Πιάστε το χέρι ή αγγίξτε τη μέση του ατόμου δίπλα σας. Ξεκινήστε να κάνετε τα βήματα. Γυρίστε προς το άτομο πίσω από εσάς. Τρία άτομα αποτελούν μια "κόνγκα". Θα μεγαλώσει.

Το ιδανικό εύρος BPM: Οι χορευτικές σειρές λειτουργούν καλύτερα στα 100–130 BPM – στους ρυθμούς της house μουσικής και της Afrobeats, όπου το μοτίβο "βήμα-βήμα-κτύπημα" ταιριάζει φυσικά στους ήχους που σηματοδοτούν τα τύμπανα. Στα 150 BPM, η ηλεκτρονική techno, το μοτίβο "βήμα-βήμα-κτύπημα" γίνεται υπερβολικά γρήγορο. Στα 80 BPM, είναι πολύ αργό για να δημιουργηθεί δυναμική.

Η διαδρομή: Οι καλύτερες διαδρομές για το κονγκά περιλαμβάνουν έναν κύκλο γύρω από τον χορευτικό χώρο, περνούν από τις κοινωνικές περιοχές στα άκρα και επιστρέφουν. Ο κύκλος συγκεντρώνει όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους. Η γραμμική διαδρομή (από την αρχή μέχρι το τέλος του χώρου και πίσω) είναι πιο απαιτητική σωματικά, αλλά συγκεντρώνει λιγότερους ανθρώπους.

Συνδυάζοντας τα: Ενότητα 0 έως Ενότητα 8.

Ο ΘΑΛΑΜΟΣ ΤΩΝ ΕΦΟΡΩΝ – Η εισαγωγική παρουσίαση του χώρου είναι το πρώτο βήμα. Ο χορός είναι τα πάντα μετά από αυτό.

Ο πλήρης οδηγός κίνησης εκτελείται πλέον ως εξής: φτάστε, περιηγηθείτε στο δωμάτιο, χαρτογραφήστε τα πέντε σημεία, σημειώστε την πυκνότητα του πλήθους, εντοπίστε τις ζώνες αέρα, μετρήστε τα βήματα μέχρι το νερό και την τουαλέτα, σημειώστε τον χώρο ανάπαυσης. Στη συνέχεια: βρείτε τον ρυθμό, εφαρμόστε τη βάση, συγχρονίστε με τα BPM, δανειστείτε από το τάνγκο και το τσα-τσά όταν η μουσική το απαιτεί, πατήστε όταν η μουσική το επιβάλλει, γείρετε όταν λιγότερα είναι περισσότερα, αφήστε το τηλέφωνο, αφιερωθείτε σε κάθε κίνηση, ξεκουραστείτε πριν το σώμα σας το απαιτήσει, επιστρέψτε στο πάτωμα ανανεωμένοι.

Και όταν έρθει η στιγμή – αρκετά αργά ώστε τα κοινωνικά εμπόδια να έχουν πέσει, όταν η ενέργεια του πλήθους έχει φτάσει σε εκείνη την ιδιαίτερη ποιότητα συλλογικής χαράς που δημιουργούν οι καλές στιγμές ενός φεστιβάλ – ξεκινήστε μια χορευτική αλυσίδα. Ή ενταχθείτε σε μια ήδη υπάρχουσα. Η αλυσίδα θα κινηθεί όπου θέλει. Θα πάρει μαζί της όσους συναντήσει.

Η ΕΝΟΤΗΤΑ 0 - ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ – ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΤΕ ΠΡΙΝ Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΑΣ ΤΡΑΒΗΣΕΙ.

- ☐ Οι έξοδοι ασφαλείας βρίσκονται σε εμφανή θέση - τουλάχιστον δύο.
- ☐ Βρέθηκε ιατρικός/πρώτων βοηθειών σταθμός.
- ☐ Επιβεβαιώθηκε η ύπαρξη δωρεάν πηγής νερού — διανύθηκε η διαδρομή.
- ☐ Η θέση των τουαλετών επιβεβαιώθηκε - κύρια και εναλλακτική.
- ☐ Χώρος ανάπαυσης / χαλάρωσης έχει καθοριστεί.
- ☐ Οι ζώνες ποιότητας αέρα έχουν σημειωθεί – όπου η εξαερισμός είναι καλύτερος.
- ☐ Μέτρηση της πυκνότητας του πλήθους – πού βρίσκεται τώρα και πού θα είναι.
- ☐ Βήματα που καταγράφονται στη μνήμη του σώματος — νερό, μπάνιο, έξοδος.
- ☐ Ενυδάτωση στην τσάντα — ηλεκτρολύτες, μπανάνα, καρύδια του Παρασιού.
- ☐ Προγραμματισμένο προληπτικό διάλειμμα – κάθε 60-90 λεπτά.
- ☐ **Conga line: προαιρετική, αλλά διαθέσιμη όταν παρουσιαστεί η κατάλληλη στιγμή.**

— — —

Ενότητα 0 του Οδηγού Κίνησης του Recovery Kernel | Προσθέστε στην αρχή του κύριου εγγράφου οδηγιών χορού.

Περπατήστε στο δωμάτιο. Γνωρίστε τον αέρα. Γνωρίστε το νερό. Γνωρίστε την έξοδο. Μετά χορέψτε.

Ενότητα 1 — Τα Βασικά: Τρία πράγματα που μπορεί να κάνει κάθε οργανισμός.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΟΣ — Πριν από κάθε κίνηση, υπάρχει μια αρχή. Η αρχή είναι η μεταφορά βάρους.

Κάθε μορφή χορού – από τον βαλς της Βιέννης μέχρι το Afrobeats και την techno του Βερολίνου – βασίζεται στην ίδια φυσική αρχή: τη σκόπιμη μεταφορά του βάρους του σώματος από το ένα πόδι στο άλλο. Όχι το σύρσιμο. Όχι το κούπατσο. Όχι η εναλλασσόμενη ανύψωση των φτερών. Μια σταθερή μετατόπιση του βάρους. Αυτό είναι που κάνει την κίνηση να φαίνεται σκόπιμη. Είναι το πιο σημαντικό πράγμα σε αυτόν τον οδηγό.

1.1 — Μεταφορά βάρους: Η βασική αρχή.

Δεν μπορώ να απαντήσω σε αυτό.	Τι φαίνεται με αυτό;	**Δεν μπορώ να σας βοηθήσω με αυτό.**
Τα πόδια είναι σταθερά στο έδαφος. Το σώμα κινείται πάνω-κάτω, χωρίς να μετακινείται προς τα πλάγια, μπροστά ή πίσω. Η κίνηση είναι κάθετη, αλλά το άτομο δεν πάει πουθενά και δεν αλληλεπιδρά με τίποτα. Αυτό ονομάζεται "νευρικό τρέμουλο" – η προεπιλεγμένη κίνηση όταν το σώμα δεν ξέρει τι άλλο να κάνει.	Σε κάθε βήμα, το βάρος μεταφέρεται σε ένα από τα δύο πόδια. Το σώμα έχει μια σταθερή κατεύθυνση κλίσης ανά πάσα στιγμή. Η κίνηση έχει ένα κέντρο βάρους που μετακινείται. Το άτομο μοιάζει να χορεύει επειδή λαμβάνει αποφασιστικές χωρικές επιλογές με το σώμα του.	Σταθείτε με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων. Μεταφέρετε όλο το βάρος σας στο δεξί πόδι. Όλο – το αριστερό πόδι μπορεί να ακουμπά ελαφρά στο πάτωμα. Τώρα μεταφέρετε τα πάντα προς τα αριστερά. Αργά. Νιώστε τη μετατόπιση. Τώρα κάντε το στον ρυθμό. Αυτό είναι όλο. Αυτό είναι το θεμέλιο για όλα τα υπόλοιπα σε αυτόν τον οδηγό.

1.2 — Βρίσκοντας τον Ρυθμό: Για Όσους Νομίζουν ότι Δεν Μπορούν.

Οι περισσότεροι άνθρωποι που λένε ότι δεν μπορούν να βρουν τον ρυθμό, στην πραγματικότητα βρίσκουν ένα διαφορετικό στρώμα της μουσικής από τον κύριο ρυθμό. Η ηλεκτρονική μουσική έχει πολλαπλά ταυτόχρονα ρυθμικά επίπεδα. Ακολουθεί ο γρηγορότερος τρόπος για να βρείτε αυτό που χρειάζεστε:

- Ακούστε το μπάσο τύμπανο – το χαμηλότερο και πιο έντονο χτύπημα στην ηλεκτρονική μουσική. Συνήθως ακούγεται στους χρόνους 1, 2, 3 και 4 στο house και techno (το μοτίβο των τεσσάρων χτύπων). Είναι το πιο δυνατό και αισθητό στοιχείο. Νιώστε το στο στήθος σας, όχι μόνο στα αυτιά σας.

- Εάν δεν μπορείτε να ακούσετε το μπάσο τύμπανο λόγω του θορύβου του χώρου, παρατηρήστε το κεφάλι του DJ. Οι περισσότεροι DJ κουνάνε το κεφάλι τους στον πρώτο χρόνο. Ακολουθήστε αυτόν τον ρυθμό.
- Εάν εξακολουθείτε να μην μπορείτε να το βρείτε: παρατηρήστε ένα άτομο που φαίνεται άνετο και αντιγράψτε τον ρυθμό των κινήσεων των ποδιών του για 30 δευτερόλεπτα. Το νευρικό σας σύστημα θα καταγράψει τον ρυθμό μέσω της μίμησης, πριν ακόμα το συνειδητό σας μυαλό το κάνει.
- Ο ρυθμός που επιλέγετε δεν πρέπει να είναι ο ίδιος με αυτόν που χρησιμοποιούν όλοι οι άλλοι. Ο μισός ρυθμός (half-time) είναι αποδεκτός. Ο διπλασιασμένος ρυθμός (double-time) είναι αποδεκτός. Ο κανόνας είναι: δεσμευτείτε σε αυτόν που επιλέξατε.

1.3 — Οι τρεις καθολικές ενέργειες.

Τρεις κινήσεις που λειτουργούν σε οποιοδήποτε χορευτικό χώρο, σε κάθε είδος μουσικής και σε όλα τα επίπεδα δεξιοτήτων. Και οι τρεις βασίζονται στη μεταφορά βάρους. Και οι τρεις μπορούν να τροποποιηθούν απεριόριστα.

Μετακίνηση.	Πώς να το κάνετε;	Τι να κάνετε με τα χέρια σας;
The Bounce.	Τα πόδια σε απόσταση ίση με το πλάτος των ώμων. Τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα - όχι σε θέση καθίσματος, απλώς όχι τεντωμένα. Σε κάθε χτύπο, επιτρέψτε στα γόνατα να χαλαρώνουν ελαφρώς περισσότερο και στη συνέχεια επιστρέψτε στην αρχική θέση. Η κίνηση είναι σχεδόν αόρατη από έξω, αλλά σας συνδέει με τη μουσική. Προσθέστε μια μετατόπιση βάρους αριστερά-δεξιά κάθε δύο χτύπους για να γίνει ορατή. Αυτό δεν είναι άλμα. Αυτό είναι έλεγχος του βάρους.	Χαλαρά στα πλάγια, ελαφρώς απομακρυσμένα από το σώμα – όχι πιεσμένα πάνω του. Αφήστε τα να κινούνται φυσικά με την κίνηση του σώματος. Αν δεν ξέρετε τι να κάνετε μαζί τους: ένα χέρι μπορεί να ακουμπά στη μέση σας, ενώ το άλλο μπορεί να είναι απλωμένο φυσικά. Αποφύγετε να διπλώσετε και τα δύο χέρια μπροστά στο στήθος – αυτό είναι ένα σωματικό σημάδι αποσύνδεσης και το σώμα το αντιλαμβάνεται.
Δύο βήματα.	Βάλτε το δεξί πόδι προς τα δεξιά στον πρώτο χρόνο. Φέρτε το αριστερό πόδι για να συναντήσετε το δεξί στον δεύτερο χρόνο. Βάλτε το αριστερό πόδι προς τα αριστερά στον τρίτο χρόνο. Φέρτε το δεξί πόδι για να συναντήσετε το αριστερό στον τέταρτο χρόνο. Αυτό είναι κυριολεκτικά δύο	Το βήμα με τα δύο μέρη δημιουργεί μια φυσική κίνηση των χεριών: το ένα χέρι κινείται προς τα εμπρός όταν το πόδι κινείται. Αφήστε αυτό να συμβεί. Εάν θέλετε να προσθέσετε κίνηση στα χέρια: προεκτείνετε ελαφρώς προς την κατεύθυνση της κίνησης στο βήμα, και επαναφέρετέ το όταν

	βήματα που επαναλαμβάνονται. Προσθέστε μια μικρή κίνηση του ισχίου προς την κατεύθυνση του ποδιού που κάνετε το βήμα. Μπορείτε να κινηθείτε μπροστά, πίσω ή σε έναν μικρό κύκλο με αυτό το βήμα. Δεν θα χρειαστεί ποτέ να κάνετε κάτι άλλο αν το εκτελέσετε σωστά.	πλησιάζετε. Ή, ένα χέρι μπορεί να εκτείνει ελαφρά προς τα πάνω στους χρόνους 1 και 3, και προς τα κάτω στους χρόνους 2 και 4. Τα χέρια πρέπει να φαίνονται σαν να αιωρούνται, όχι σαν να κάνουν χειρονομίες.
The Lean.	Αποτελεσματικότερο στα 130–150 BPM minimal techno. Πόδια στο άνοιγμα των ώμων, βάρος ισορροπημένο. Από το γοφό – όχι από τη μέση – γείρετε προς τα εμπρός κατά 10 μοίρες. Το βάρος σας είναι τώρα στις μύτες των ποδιών σας. Το κεφάλι σας κινείται φυσικά με τον ρυθμό. Τα χέρια σας βρίσκονται όπου είναι πιο άνετα. Η κλίση επικοινωνεί την παρουσία και την ενασχόληση με τη μουσική, χωρίς να απαιτείται κανένα βήμα. Αυτό είναι πραγματικά αυτό που κάνουν οι περισσότεροι θαμώνες των club techno του Βερολίνου.	Σταυρωμένες μπροστά στο στήθος (αποδεκτό σε αυτή τη συγκεκριμένη κίνηση επειδή η προβολή προς τα εμπρός υποδηλώνει αφοσίωση, όχι απομόνωση). Ένα χέρι στο πηγούνι. Χαλαρά στα πλάγια. Ή ένα χέρι εκτεταμένο ελαφρώς προς τη μία πλευρά σε μέσο ύψος. Σε αυτή την κίνηση, αυτό που κάνουν τα χέρια είναι λιγότερο σημαντικό από την ποιότητα της προβολής. Η προβολή είναι η κίνηση.

Ενότητα 2 — Δανεικά βήματα: Τι πραγματικά μας διδάσκουν οι επίσημες χορευτικές παραδόσεις.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΟΣ — Το Τάνγκο διδάσκει πρόθεση. Το Σαμά διδάσκει συγχρονισμό. Το Στομπ διδάσκει σταθερότητα.

Δεν χρειάζεστε μαθήματα τάνγκο για να χρησιμοποιήσετε όσα το τάνγκο προσφέρει. Δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία σε χορούς σαλονιού. Αυτό που έχουν οι επίσημες παραδόσεις είναι ένα εξελιγμένο λεξιλόγιο για τη σωματική επικοινωνία, και τα πιο χρήσιμα στοιχεία αυτού του λεξιλογίου μπορούν να μεταφερθούν σε ένα χορευτικό περιβάλλον σε περίπου πέντε λεπτά.

2.1 — Από το Tango: Το πλαίσιο, η πρόθεση, το αφοσιωμένο βήμα.

ΣΤΟ ΧΟΡΟ – Το πιο πολύτιμο πράγμα που το τάνγκο διδάσκει για τον χορό σε κλαμπ δεν είναι ένα συγκεκριμένο βήμα. Είναι η ποιότητα της κίνησης.

Το αργεντινό τάνγκο βασίζεται σε μια αρχή πάνω από όλα: κάθε βήμα είναι μια αποφασιστική επιλογή. Δεν υπάρχουν αμφιλεγόμενα βήματα στο τάνγκο. Όταν το πόδι κινείται, φτάνει με πλήρη πρόθεση. Το σώμα γνωρίζει πού θα πάει πριν καν κινηθεί. Το βήμα εκφράζει μια επιλογή.

Αυτό ακριβώς διαχωρίζει τους χορευτές που φαίνονται ικανοί από αυτούς που φαίνονται χαμένοι σε οποιοδήποτε χορευτικό χώρο. Όχι η πολυπλοκότητα των κινήσεων, αλλά η πρόθεση πίσω από αυτές.

Η αρχή του ταγκό.	Δεν μπορώ να απαντήσω σε αυτό.	Πώς να το χρησιμοποιήσετε τώρα;
Στο ταγκό, το "frame" είναι η στάση του σώματος: το στήθος σηκωμένο, το βάρος προς τα εμπρός στις μύτες των ποδιών, ελαφριά κλίση προς τα εμπρός από τη λεκάνη, και διατήρηση της σύνδεσης μεταξύ των χορευτών μέσω του άνω μέρους του σώματος.	Σε ένα χορευτικό δάπεδο, όταν είσαι μόνος: η στάση του σώματος γίνεται προσωπική έκφραση. Το στήθος σηκωμένο (όχι με στρατιωτική αυστηρότητα – χαλαρά και όρθια). Το βάρος προς τα μπροστά στα δάχτυλα των ποδιών. Ελαφριά κλίση προς τα εμπρός. Είσαι συνδεδεμένος με τη μουσική, αντί να απομακρύνεσαι από αυτήν. Αυτή είναι η διαφορά μεταξύ κάποιου που	Ανεβάστε το στέρνο σας. Όχι το πηγούνι σας — το στέρνο σας. Τραβήξτε ελαφρά τις ωμοπλάτες σας προς τα μέσα και προς τα κάτω. Αισθανθείτε το βάρος σας να μετατοπίζεται προς τις μύτες των ποδιών σας. Μόλις υιοθετήσατε τη στάση του τάνγκο. Τώρα προσθέστε την κίνηση "bounce". Παρατηρήστε τη διαφορά.

	φαίνεται ότι βρίσκεται στο club και κάποιου που ανήκει στο club.	
ΤΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΒΗΜΑ: Κάθε βήμα τάνγκο εκτελείται πλήρως – χωρίς δισταγμό, χωρίς ημι-προσγείωση. Το πόδι κινείται, φτάνει στον προορισμό του και σημαίνει κάτι.	Στο πλαίσιο ενός χορού: όταν κάνετε ένα βήμα αριστερά, κάντε το πλήρως αριστερά. Όταν κάνετε ένα βήμα δεξιά, ολοκληρώστε την κίνηση. Οι διστακτικές μετατοπίσεις βάρους φαίνονται ανασφαλείς. Οι αποφασιστικές μετατοπίσεις βάρους μοιάζουν με χορό. Η φυσική διαφορά μεταξύ ενός νευρικού ατόμου και ενός σίγουρου χορευτή είναι συχνά απλώς η πληρότητα της μεταφοράς του βάρους.	Δοκιμάστε την άσκηση των δύο βημάτων από το Μέρος 1, αλλά αυτή τη φορά: δώστε πλήρη προσοχή σε κάθε βήμα. Τοποθετήστε πρώτα το δεξί πόδι και μετά το αριστερό. Αφήστε το βάρος να κατανεμηθεί πλήρως. Παρατηρήστε πώς φαίνεται και πώς νιώθει διαφορετικά, ακόμη και στον καθρέφτη.
ΤΟ ΠΑΥΣΗ ΤΟΥ ΤΆΝΓΚΟ: Το τάνγκο χρησιμοποιεί την ακινησία ως ένα ενεργό μουσικό στοιχείο. Το πάγωμα στην κατάλληλη στιγμή είναι εξίσου σημαντικό με το χορό.	Η παύση στο χορευτικό δάπεδο: η εύρεση μιας στιγμής ηρεμίας κατά τη διάρκεια μιας κορυφώσης ή μεταξύ φράσεων και η διατήρησή της — εντελώς ακίνητοι, μέσα στον χώρο, ακούγοντας — είναι ένα από τα πιο επικοινωνιακά ισχυρά πράγματα που μπορείτε να κάνετε σε ένα χορευτικό δάπεδο. Αυτό λέει: "Ξέρω πού πάει η μουσική και περιμένω". Όλοι γύρω σας το αντιλαμβάνονται χωρίς να ξέρουν γιατί.	Την επόμενη φορά που η μουσική μειώνεται σε ένα πιο ήπιο τμήμα: δοκιμάστε να σταματήσετε εντελώς. Σταθεροποιηθείτε. Περιμένετε το πρώτο δυνατό χτύπημα. Στη συνέχεια, ξεκινήστε με αυτόν τον ρυθμό. Θα νιώσετε κάτι εξαιρετικό και θα φαίνεται σκόπιμο.

2.2 — Από το Cha-Cha: Ο συγχρονισμός και ο γοφός.

ΣΤΟ ΠΑΡΚΕ - Το τσα-τσά σας διδάσκει πώς να χρησιμοποιείτε το "και" - τον ρυθμό ανάμεσα στους ρυθμούς.

Ο μετρητής του τσα-τσά – ένα, δύο, τσα-τσά-τσά – είναι η συγχρονία: κίνηση που συμβαίνει στους "ενδιάμεσους" χρόνους μεταξύ των κύριων χτύπων. Η εκμάθηση να αντιλαμβάνεστε τους "ενδιάμεσους" χρόνους ανοίγει ολόκληρο τον χώρο ανάμεσα στις νότες της μουσικής, που οι περισσότεροι άνθρωποι αγνοούν.

Το βήμα Cha-Cha (απλοποιημένο για χρήση σε κλαμπ).

1. Σταθείτε με τα πόδια ενωμένα. Το βάρος στο αριστερό πόδι.
2. Βήμα με το δεξί πόδι ελαφρώς προς τα δεξιά στον χρόνο 1. Μεταφέρετε το βάρος στο δεξί πόδι.
3. Φέρτε το αριστερό πόδι στο κέντρο στον δεύτερο χρόνο.
4. Το τσα-τσά-τσά: κάντε ένα βήμα δεξιά στο "και" πριν από τον χτύπο 3, μετατοπιστείτε στο κέντρο στον χτύπο 3 και κάντε ξανά ένα βήμα δεξιά στο "και" πριν από τον χτύπο 4. Τρεις γρήγορες αλλαγές βάρους σε δύο χτυπήματα.
5. Μετακινήστε το αριστερό πόδι ελαφρώς προς τα αριστερά στον ήχο 5. Επαναλάβετε, αντιστρέφοντας την κίνηση.

Ο γοφός: Στο τσα-τσά, η κίνηση του γοφού είναι αυτόματη εάν η μεταφορά βάρους είναι σωστή. Όταν όλο το βάρος σας βρίσκεται σε ένα πόδι, ο γοφός ανεβαίνει φυσικά ελαφρώς. Αφήστε τον να ανέβει. Μην αναγκάζετε την κίνηση του γοφού — αφήστε τη μεταφορά βάρους να την προκαλέσει. Η αναγκασμένη κίνηση του γοφού φαίνεται μηχανική. Η κίνηση του γοφού που προκαλείται από τη μεταφορά βάρους φαίνεται φυσική.

Η αίτηση για το χορό: Δεν χρειάζεται να εκτελέσετε ολόκληρη την ακολουθία. Αυτό που σας διδάσκει το cha-cha είναι: (1) οι κινήσεις των γοφών όταν μετατοπίζεται το βάρος — αφήστε το, (2) ο ρυθμός "και" είναι διαθέσιμος για εσάς — δεν χρειάζεται κάθε κίνηση να γίνεται στον κύριο ρυθμό, και (3) οι μικρές, ρυθμικές κινήσεις επικοινωνούν περισσότερα από τις μεγάλες, ασαφείς κινήσεις.

2.3 — Το "Stomp": Σταθερό και με κρουστά.

🎵 ΣΤΟΝ ΧΟΡΟ - Το βήμα αυτό δανείζεται στοιχεία από τις αφρικανικές και afrobeats παραδόσεις. Συνδέει το σώμα με το πάτωμα, αντί να δημιουργεί μια αίσθηση άλματος.

Το stomp είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε υψηλότερες ταχύτητες BPM (130+ στην hard techno, gqom, μουσική για κλαμπ), όπου το μπάσο είναι έντονο και χρειάζεται μια εξίσου ισχυρή φυσική απόκριση.

Το βασικό βήμα.	Η παραλλαγή "stomp".	Τι προσθέτει στο κιτ εργαλείων;
Το βάρος είναι πλήρως στο αριστερό πόδι. Το δεξί πόδι σηκώνεται 2-3 εκατοστά. Στον ήχο του μπάσου: κατεβάστε το δεξί πόδι ΚΑΘΕΤΑ με όλο το βάρος, ακουμπώντας το πάτωμα	Προσθέστε την κίνηση των χεριών: όταν το δεξί πόδι πατάει, το αριστερό χέρι κινείται προς τα εμπρός (και αντίστροφα) - ακολουθώντας το φυσικό μοτίβο του περπατήματος.	Το "stomp" σας προσφέρει σταθερότητα στον χώρο. Οι περισσότερες ηλεκτρονικές μουσικές κινήσεις στο χορευτικό δάπεδο είναι προς τα πάνω — άλματα, πηδητήρια, ανύψωση. Το

την ίδια στιγμή με τον ήχο του μπάσου. Αφήστε το πάτωμα να δεχτεί το βάρος — μην αναπηδήσετε προς τα πάνω από το χτύπημα. Επιστρέψτε στην αρχική θέση. Εναλλάξτε πόδια.	Αυτό αποτρέπει το πρόβλημα της "άκαμπτης" στάσης που μπορεί να προκληθεί μόνο από το πάτημα. Κρατήστε την κίνηση χαλαρή, όχι δραματική. Το πόδι είναι το επίκεντρο. Το χέρι απλώς ακολουθεί.	"stomp" είναι προς τα κάτω — στο πάτωμα, στον ρυθμό. Δημιουργεί αντίθεση που εκφράζεται ως αυτοπεποίθηση και πρόθεση. Επίσης, ενεργοποιεί πραγματικά τους μύες της γάμπας, των γλουτών και των καμπτήρων του ισχίου με έναν τρόπο που το απλό "bounce" δεν κάνει.

2.4 — Το Mini-Stomp: Για όταν δεν έχετε χώρο.

Τα πλήθη σε ένα φεστιβάλ είναι συχνά πυκνά. Το πλήρες "stomp" απαιτεί χώρο. Το "mini-stomp" είναι μια έκδοση του "stomp" που χρησιμοποιεί μόνο το 10% της κίνησης:

- Βάρος στο αριστερό πόδι. Η φτέρνα του δεξιού ποδιού σηκώνεται ελαφρώς (όχι ολόκληρο το πόδι – μόνο η φτέρνα). Στον ρυθμό: η φτέρνα πέφτει πίσω στο πάτωμα με σκόπιμο βάρος. Η κίνηση φαίνεται σχεδόν αόρατη από έξω, αλλά από μέσα είναι ρυθμική και συνειδητή.
- Εναλλακτικά: Ανύψωση και χαλάρωση της αριστερής φτέρνας στον πρώτο χρόνο, ανύψωση και χαλάρωση της δεξιάς φτέρνας στον τρίτο χρόνο.
- Με το άλμα στο 2 και στο 4, και με ένα μικρό βήμα στο 1 και στο 3. Αυτό δημιουργεί ένα ρυθμό τεσσάρων χτύπων που ανταποκρίνεται τόσο στο μπάσο όσο και στο snare.
- Το mini-stomp είναι η λύση για περιπτώσεις όπου δεν υπάρχει αρκετός χώρος για να σταθείτε όρθιοι, όταν κάποιος βρίσκεται πολύ κοντά μπροστά σας και για τις βραδινές ώρες σε πολυσύχναστους χώρους όπου οι μεγάλες κινήσεις δεν είναι δυνατές.

Ενότητα 3 — Ο Χάρτης BPM: Ποια Κίνηση Ταιριάζει με ποιο Ρυθμό;

Ο ΚΕΝΤΟΥΡΙΟΝΟΣ - Η μουσική σας λέει τι να κάνετε. Απλώς πρέπει να μάθετε πώς να ακούτε με το σώμα σας.

Διαφορετικά μουσικά είδη έχουν διαφορετικά εύρη BPM και διαφορετικές ρυθμικές έμφασεις. Το σώμα αντιδρά φυσιολογικά διαφορετικά σε 100 BPM σε σχέση με τα 145 BPM — το λάθος είναι να προσπαθήσετε να επιβάλλετε τον ρυθμό των 145 BPM σε μουσική με 100 BPM ή αντίστροφα. Αυτός ο χάρτης συγχρονίζει την κίνηση με τη μουσική.

Εύρος καρδιακών παλμών.	**Είδη γραφής:** * **Αφήγηση** * **Περιγραφή** * **Επεξήγηση** * **Πειθώ** * **Διάλογος**	**Πρωτογενές λεξιλόγιο κίνησης.**	**Τι να αποφύγετε.**	**Κίνηση που έχει δανειστεί.**
70–95 χτύποι ανά λεπτό.	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton.	Η κίνηση — ευρεία στάση ποδιών, βαθύ κάθισμα, αργή μεταφορά βάρους που διαρκεί δύο χτύπους. Απομονώστε το κεφάλι σε έναν διαφορετικό ρυθμό από το σώμα. Το άλμα είναι στους γοφούς, όχι στα γόνατα. Περιστρέψτε τους ώμους προς τα εμπρός σε έναν χτύπο και προς τα πίσω στον επόμενο.	Γρήγορα βήματα. Το δύο βήματα ως ένα γρήγορο μοτίβο. Αλτήρες. Ευχάριστες χορευτικές κινήσεις ευρωπαϊκών club – δεν ταιριάζουν σε αυτό το εύρος ρυθμού και θα δείχνουν ότι ο χορευτής δεν "ακούει" τη μουσική.	Το κουνημά της λεκάνης – η κίνηση της λεκάνης που προκαλείται από τη μεταφορά βάρους στο cha-cha, εφαρμόζεται ιδανικά εδώ. Επιβραδύνετε το μοτίβο στο μισό του ρυθμού και η απομόνωση της λεκάνης είναι ακριβώς κατάλληλη για αυτό το εύρος BPM.
96–115 χτύποι ανά λεπτό	Afrobeats, Amapiano, dancehall, baile funk, κάποια deep house.	Η κίνηση του κορμού — ξεκινά από το κεφάλι, συνεχίζει στον αυχένα, το στήθος, την κοιλιά και τους γοφούς με	Το ευρωπαϊκό χορευτικό ύφος είναι συχνά πολύ σφιχτό και συμμετρικό, κάτι που δεν ταιριάζει με την Αφρομπιτς.	Το "stomp" – ειδικά στο Amapiano, όπου το μπάσο είναι δυνατό και βαθύ. Το "stomp" συναντά την

		διαδοχική σειρά. Προσθέστε το χτύπημα στο δυνατό ρυθμό. Στο Afrobeats συγκεκριμένα: η κίνηση είναι κοντά στο έδαφος, το βάρος προς τα εμπρός, τα γόνατα λυγισμένα. Το σώμα κατεβαίνει καθώς ακούγεται ο ρυθμός.	Οποιαδήποτε κίνηση προσπαθεί να ακολουθήσει κάθε στοιχείο του πολυρρυθμού είναι λάθος. Ακούστε τον κυρίαρχο ρυθμό και αφήστε τα υπόλοιπα στοιχεία να ενσωματωθούν όπου ανήκουν.	ενέργεια του μπάσου. Το "mini-stomp" για όταν το πλήθος είναι πολύ πυκνό σε εκδηλώσεις Afrobeats.
116–126 χτύποι ανά λεπτό.	Deep house, soulful house, late-night house.	Το βήμα δύο είναι πιο φυσικό σε αυτό το εύρος. Απαλή μεταφορά βάρους - αφήστε τον πλήρη ρυθμό να ολοκληρωθεί πριν το βήμα κλείσει. Οι γοφοί μπορούν να προσθέσουν ένα ελαφρύ μοτίβο οκτάγωνου καθώς μεταφέρεται το βάρος. Το σώμα έχει χρόνο να φτάσει πλήρως στη θέση του. Χέρια: αιωρούμενα, όχι χειρονομούντα. Η στάση από τον τάνγκο - ελαφριά κλίση προς τα εμπρός, ενεργητική - ταιριάζει τέλεια.	Το βιαστικό τέμπο. Το deep house χαρακτηρίζεται ειδικά από ένα αργό τέμπο. Ένα κοινό λάθος είναι η προσθήκη πάρα πολλών κινήσεων, επειδή φαίνεται να υπάρχει χώρος — ο χώρος είναι το σημαντικό στοιχείο. Μία καθαρή κίνηση ανά φράση είναι καλύτερη από τέσσερις αβέβαιες.	Το πλαίσιο του τάνγκο και η παύση στο τάνγκο — το break down της deep house (το τμήμα όπου σταματούν τα τύμπανα και παραμένουν μόνο οι ήχοι "pad") είναι το ιδανικό μέρος για την παύση στο τάνγκο. Σταματήστε. Προσέξτε τη στάση σας. Περιμένετε να επιστρέψει το μπάσο. Κινήστε στον ρυθμό του μπάσου.
126–134 BPM	House, progressive house, κλασικά.	Το "four-on-the-floor bounce" – κάθε χτύπος συνοδεύεται από μια μικρή κάμψη στο γόνατο. Το	Το "shimmy" της δεκαετίας του '80. Κινήσεις με τα χέρια σαν ανεμόμυλους. Μεγάλες	Το συγχρονισμένο τσα-τσά: η ηλεκτρονική μουσική έχει "and" χτύπους

		"two-step" προσθέτει κατεύθυνση. Το "jack" (Chicago): τα γόνατα πλησιάζουν προς το κέντρο στους χτύπους 1 και 3, απέχουν ελαφρώς στους χτύπους 2 και 4. Αυτή είναι η κλασική κίνηση του house και παραμένει η πιο κατάλληλη αντίδραση σε κλασική μουσική house. Το "body roll" είναι επίσης κατάλληλο εδώ – το στήθος προς τα εμπρός στον χτύπο 1, η λεκάνη προς τα εμπρός στον χτύπο 3.	κινήσεις χωρίς ρυθμική συνοχή. Στη house μουσική, η κίνηση είναι ενσωματωμένη στον ρυθμό — αν η κίνηση δεν συμβαδίζει με τον ρυθμό, φαίνεται διακοσμητική και όχι μουσική.	ανάμεσα στα μπάσα. Το τρίπλετο βήμα του τσα-τσά μπορεί να συμβεί μεταξύ των χτυπημάτων 1-2 και 3-4 — τρεις αλλαγές βάρους σε ένα χώρο δύο χτυπημάτων. Αυτό είναι πιο προχωρημένο, αλλά ακούγεται πολύ ωραία στην ηλεκτρονική μουσική.
134–145 χτύποι ανά λεπτό.	Techno, peak-time house, trance.	Η στάση πρέπει να είναι χαλαρή και ελαφριά. Το βάρος πρέπει να είναι μπροστά, στις μύτες των ποδιών. Ο λαιμός κινείται στον ρυθμό – όχι επιθετικά, απλώς συμμετέχει. Το δύο βήματα μπορεί ακόμα να χρησιμοποιηθεί, αλλά σε μικρότερη έκταση. Το χτύπημα πατιέται δυνατά στην πρώτη νότα κάθε φράσης τεσσάρων χρόνων. Τα χέρια: το ένα ή	Υπερβολική καταπόνηση του σώματος. Σε αυτόν τον ρυθμό (BPM), η μουσική κάνει τη δουλειά. Η κίνηση θα πρέπει να είναι μια αντίδραση στη μουσική, και όχι μια απόδοση της. Το άτομο που κάνει τις περισσότερες κινήσεις στα 140 BPM συχνά φαίνεται λιγότερο συνδεδεμένο.	Το βήμα του τάνγκο: η αποφασιστική κίνηση, η σκόπιμη παύση. Στα 140 BPM, η παύση στο τάνγκο στο τέλος μιας μακράς φράσης — μια μέτρηση απόλυτης ακινησίας — είναι εξαιρετικά αποτελεσματική.

		και τα δύο μπορούν να σηκωθούν κατά τη διάρκεια των αυξήσεων (builds), και να επιστρέψουν προς τα κάτω κατά τις πτώσεις (drops). Το σήκωμα των χεριών πρέπει να φαίνεται σαν να τραβιέται από τη μουσική, όχι σαν να το ελέγχετε εσείς.		
145–170 χτύποι ανά λεπτό.	Hard techno, industrial, EBM, gqom.	Το "stomp". Και τα δύο πόδια είναι ενεργά — το δεξί πόδι πατάει στο 1, το αριστερό πόδι πατάει στο 3, το βάρος μετατοπίζεται πλήρως κάθε φορά. Τα χέρια μπορούν να κρατηθούν μπροστά ή να κινηθούν αντίθετα από το πόδι. Η κίνηση είναι επιθετική και αυτό είναι κατάλληλο — η μουσική είναι επιθετική. Ο κορμός μπορεί να γείρει προς τα εμπρός πιο δραματικά από ό,τι στο συνηθισμένο techno. Το "stomp" στα 150 BPM είναι καρδιαγγειακή άσκηση.	Ο απαλός ρυθμός της house μουσικής. Ο αργός, χαλαρός ρυθμός του deep house. Κάθε κίνηση που μετριάζει αυτό που η μουσική κάνει έντονο. Το hard techno απαιτεί συγκεκριμένες σωματικές ικανότητες — το σώμα που τις ανταποκρίνεται φαίνεται κατάλληλο. Το σώμα που τις μετριάζει φαίνεται χαμένο.	Το πλήρες βήμα "stomp" από την ενότητα 2.3 – εδώ είναι η θέση του. Το hard techno δημιουργήθηκε για το "stomp". Το μικρό "stomp" χρησιμοποιείται όταν το κοινό είναι πολύ στριμωγμένο. Το βήμα "tango" εκτελείται με απόλυτη αποφασιστικότητα – κάθε "stomp" συνοδεύεται από πλήρη πρόθεση.
160–180 χτύποι ανά	Drum and bass, jungle,	Το βήμα D&B: Αυτό αξίζει να	Προσπαθώ να ακολουθήσω	Πιέστε το μισό ρυθμό στο

λεπτό.	footwork.	το μάθετε ειδικά επειδή ο ρυθμός (BPM) είναι μπερδεμένος μέχρι να γνωρίσετε την τεχνική. Το χτύπημα του ντραμ (kick drum) είναι στα 80 BPM (σε ημιτονικό ρυθμό), ενώ το breakbeat είναι στα 160–180. Μεταβείτε στο χτύπημα του ντραμ (80 BPM), όχι στο πλήρες breakbeat. Μοτίβο ποδιών: Η μετατόπιση βάρους γίνεται κάθε δύο χτυπήματα της γρήγορης μέτρησης — δηλαδή ένα βήμα περίπου κάθε 0,75 δευτερόλεπτα. Προσθέστε ένα ελαφρύ πάτημα σε κάθε μετατόπιση βάρους.	κάθε χτύπο του breakbeat. Σε 170 BPM, αυτό είναι φυσιολογικά εφικτό, αλλά φαίνεται βιαστικό και μοιάζει σαν κάποιος που ακολουθεί το λάθος ρυθμικό επίπεδο. Μεταβείτε σε ένα πιο αργό ρυθμό (half-time). Εμπιστευτείτε το.	χτύπημα. Χα-τσα μεταξύ των δύο ρυθμών του ημιτελές – ο ρυθμός breakbeat με πάνω από 160 BPM έχει "και" ρίθμους ανάμεσα στα χτυπήματα του μισού ρυθμού, όπου το τριπλό βήμα του χα-τσα ταιριάζει ακριβώς.

Ενότητα 4 — Το Τηλέφωνο: Τι Κάνει Στην Πραγματικότητα και Τι Μπορείτε να Κάνετε Αντί Αυτού.

Ο ΦΥΛΑΚΑΣ – Το τηλέφωνο είναι μια ασπίδα. Γνωρίστε από τι σας προστατεύει.

Το τηλέφωνο στο χορευτικό δάπεδο εκτελεί μια συγκεκριμένη κοινωνική λειτουργία: παρέχει την ψευδαίσθηση της σκόπιμης ενασχόλησης για το άτομο που δεν αισθάνεται ότι έχει το δικαίωμα απλώς να βρίσκεται σε έναν χώρο. Η λογική είναι η εξής: αν φαίνεται ότι κάνω κάτι, δεν μπορώ να κριτικάρω για το ότι δεν κάνω το άλλο (χορεύω). Το τηλέφωνο δεν είναι εργαλείο καταγραφής. Το τηλέφωνο είναι ένας τρόπος διαφυγής από μια κοινωνική κατάσταση στην οποία το άτομο δεν αισθάνεται προετοιμασμένο να συμμετάσχει.

Τι πρόκειται να λύσει αυτό το τηλέφωνο;	Τι κάνει στην πραγματικότητα.
"Είμαι απασχολημένος, επομένως δεν είμαι υποχρεωμένος να αλληλεπιδράσω με τους άλλους." Το τηλέφωνο δημιουργεί μια δραστηριότητα που δικαιολογεί το μη χορό, χωρίς να απαιτεί από το άτομο να παραδεχτεί ότι δεν ξέρει πώς να χορέψει.	Υποδηλώνει ακριβώς αυτό που προσπαθεί να κρύψει: την αμηχανία. Όσοι νιώθουν άνετα στο χορευτικό δάπεδο και βγάζουν στιγμιαία το τηλέφωνό τους για να ελέγξουν κάτι και μετά το ξανακρύβουν, διακρίνονται εύκολα από τον άνθρωπο που κρατάει το τηλέφωνο συνεχώς. Το συνεχιζόμενο κράτημα του τηλεφώνου είναι εξίσου εμφανές με αυτό που προσπαθεί να κρύψει.
"Το καταγράφω αυτό για μελλοντική χρήση." Υπάρχει πραγματική αξία στο να αποτυπώνεται μια στιγμή. Το υπέροχο DJ set, η κορύφωση της βραδιάς, το πρόσωπο του φίλου.	Ένα βίντεο είναι τεκμηρίωση. Δώδεκα βίντεο είναι αποφυγή. Το πρώτο βίντεο καταγράφει τη στιγμή. Τα επόμενα βίντεο βιώνουν τη στιγμή μέσω μιας οθόνης και όχι μέσω του σώματος. Η αιτιολόγηση για την τεκμηρίωση είναι έγκυρη για περίπου τριάντα δευτερόλεπτα. Μετά από αυτό: είναι η ασπίδα.

4.1 — Τι να κάνετε αντί για το τηλέφωνο.

Αποθηκεύστε το εντελώς: Μην το έχετε στο χέρι σας, ούτε στην τσέπη σας. Αν είναι στην τσέπη ή στην τσάντα σας, με την οθόνη προς τα κάτω και σε αθόρυβη λειτουργία. Ένα τηλέφωνο που μπορεί να προσεγγιστεί δεν έχει το ίδιο ψυχολογικό βάρος με ένα τηλέφωνο που έχει αποθηκευτεί σκόπιμα.

Η στάση με τα χέρια απασχολημένα: Εάν τα χέρια χρειάζονται ένα σημείο στήριξης, τοποθετήστε το ένα χέρι στον αντίθετο αγκώνα και το άλλο μπράτσο να εκτείνεται φυσικά στο μέσο ύψους. Ή, διασταυρώστε και τα δύο χέρια χαλαρά (όχι με τρόπο που να φαίνεται αμυντικός – χαλαρά). Αυτή είναι η στάση από την ενότητα 1.3, αλλά με μια θέση των χεριών που δείχνει στοχαστικότητα, όχι άμυνα.

Το ποτό ως αξεσουάρ (μη αλκοολούχα εκδοχή): Ένα ποτό στο χέρι δίνει στο χέρι ένα σημείο στήριξης, δημιουργεί μια φυσική ισορροπία στις κινήσεις του σώματος και είναι παγκομίως κατανοητό σε ένα χορευτικό σαν να λέει "Είμαι εδώ και νιώθω άνετα εδώ". Το νερό λειτουργεί. Η ανθρακούχα κάνει τη δουλειά της. Το ποτό δεν χρειάζεται απαραίτητα να περιέχει αλκοόλ για να εκπληρώσει αυτή τη κοινωνική λειτουργία.

Το πιο αποτελεσματικό υποκατάστατο για το τηλέφωνο είναι η άμεση οπτική επαφή και η σωματική επικοινωνία με το άτομο που είστε μαζί. Η κίνηση μαζί, χωρίς επίσημους χορευτικούς ρυθμούς – αντιστοίχιση ενέργειας, μίμηση κινήσεων, ανταπόκριση ο ένας στον άλλον – είναι πιο ελκυστική από το τηλέφωνο και δείχνει ότι γνωρίζετε τι κάνετε.

Ενότητα 5 — Τι πραγματικά φαίνεται λάθος (και τι απλώς νομίζετε ότι είναι).

Ο ΦΡΟΥΡΟΣ — Το όριο για το τι θεωρείται "λανθασμένη εμφάνιση" είναι υψηλότερο από όσο νομίζετε και είναι συγκεκριμένο με τρόπους που μπορεί να μην περιμένετε.

5.1 — Πράγματα που φαίνονται πραγματικά λάθος.

Η κίνηση.	Δεν μπορώ να απαντήσω σε αυτό χωρίς περισσότερες πληροφορίες. Παρακαλώ, δώστε μου περισσότερο πλαίσιο ή κείμενο για να αναλύσω.	Η λύση.
Το πουλί στον ανεμόμυλο — τα χέρια εκτεταμένα οριζόντια, κουνώντας πάνω-κάτω στο ύψος των ώμων με ένα μοτίβο άσχετο με τη μουσική.	Η κίνηση των χεριών δεν έχει καμία ρυθμική σχέση με αυτό που ακούγεται. Τα χέρια κινούνται επειδή χρειάζονται ένα μέρος να πάνε, όχι επειδή η μουσική το απαιτεί. Φαίνεται σαν κάποιος στον οποίο ειπώθηκε "κινήστε τα χέρια σας" χωρίς να του εξηγηθεί γιατί.	Τα χέρια κινούνται όταν η μουσική το απαιτεί — τα ανεβάσματα (builds) ενθαρρύνουν την κίνηση των χεριών προς τα πάνω, οι πτώσεις (drops) προκαλούν χαλάρωση, τα σημεία με πιο αργή μουσική (breakdowns) προσκαλούν στην ακινησία. Τα χέρια που αντιδρούν στη μουσική φαίνονται σκόπιμα. Τα χέρια που κινούνται συνεχώς φαίνονται απασχολημένα.
Το συνεχές κούνημα του κεφαλιού — νεύσιμο πολύ γρήγορα ανεξάρτητα από τον καρδιακό ρυθμό.	Ο γρήγορος, συνεχής κίνηση του κεφαλιού είναι συχνά σημάδι προσπάθειας για να βρεθεί ο ρυθμός, ενώ φαινομενικά δεν τον έχει βρεθεί. Το κεφάλι κινείται ως υποκατάστατο της κίνησης του σώματος.	Ένας σκόπιμος κίνηση του κεφαλιού ανά φράση – όχι ανά χτύπο. Η κίνηση του κεφαλιού είναι σημειογραφία της φράσης, όχι αντίδραση σε κάθε χτύπο. Αφήστε το σώμα να ακολουθήσει τον ρυθμό. Αφήστε το κεφάλι να δώσει έμφαση στη φράση.
Το "shuffle" της δεκαετίας του '80: κινήσεις εναλλασσόμενες χωρίς μεταφορά βάρους, τα πόδια παραμένουν κοντά στο έδαφος, οι	Χωρίς μεταφορά βάρους, η κίνηση φαίνεται μηχανική επειδή είναι μηχανική. Τα πόδια κινούνται, αλλά το σώμα δεν ανταποκρίνεται. Αυτό έχει την "ποιότητα των διαφημίσεων της MTV για χτεινούς" – αναφέρεται σε μια	Όταν το δεξί πόδι πατάει, όλο το βάρος μεταφέρεται σε αυτό. Οι γοφοί αντιδρούν επειδή η φυσική του σώματος το απαιτεί όταν το βάρος μεταφέρεται πλήρως. Το "shuffle" μετατρέπεται σε ένα δύο βήματα.

γοφοί ακίνητοι.	συγκεκριμένη εποχή χορού που δεν έχει εξελιχθεί παράλληλα με τη μουσική.	
Η λήψη με το κινητό τηλέφωνο – Κρατήστε το τηλέφωνο στο ύψος των ματιών και τραβήξτε βίντεο του DJ για μεγάλα χρονικά διαστήματα.	Όπως συζητήθηκε στην Ενότητα 4. Το επιπλέον πρόβλημα: το τηλέφωνο που βρίσκεται στο ύψος των ματιών εμποδίζει την ορατότητα του προσώπου και της γλώσσας του σώματος του ατόμου από τον χώρο. Αυτό κάνει το άτομο να εξαφανίζεται πίσω από μια οθόνη, σε έναν χώρο που έχει σχεδιαστεί για την προσωπική επαφή.	Μία φωτογραφία, λήψη από τη μέση ή το ύψος του στήθους (καλύτερη εικόνα, λιγότερο ενοχλητική). Βάλτε αμέσως το τηλέφωνο πίσω στην τσέπη.
Το "πάγωμα" αμέσως μετά την είσοδο – το να στέκεστε ακίνητοι στη μέση του χορευτικού χώρου, παρατηρώντας προσεκτικά το περιβάλλον πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε κίνηση.	Η περίοδος αξιολόγησης στο άκρο του δαπέδου είναι φυσική και χρήσιμη. Η περίοδος αξιολόγησης στη μέση του δαπέδου φαίνεται να υποδηλώνει αβεβαιότητα σχετικά με το πού πρέπει να βρίσκεται κανείς. Προκαλεί την "εστιασμένη προσοχή" — την προσοχή που προσπαθείτε να αποφύγετε.	Προχωρήστε προς την άκρη ενώ αξιολογείτε. Βρείτε τον ρυθμό από την άκρη. Μπείτε στο πάτωμα ενώ ήδη κινείστε. Η μετάβαση από την άκρη στο πάτωμα είναι η αποφασιστικότητα — φτάστε χορεύοντας.

5.2 — Πράγματα που φαίνονται λανθασμένα, αλλά δεν είναι.

- Ο χορός μόνος στο δικό σου χώρο: δεν φαίνεται λάθος. Φαίνεται σκόπιμος.
- Κλειστά μάτια: δεν φαίνεται κάτι το λάθος. Φαίνεται απορροφημένος στη μουσική – πράγμα σωστό.
- Μικρές, επαναλαμβανόμενες κινήσεις: δεν φαίνονται λάθος όταν συνδέονται ρυθμικά. Το άτομο που κάνει έναν διακριτικό διπλό χορό για τρεις ώρες φαίνεται πιο άνετο από το άτομο που κάνει πέντε διαφορετικές κινήσεις σε τριάντα δευτερόλεπτα.
- Δεν γνωρίζω όλες τις λέξεις του κομματιού: πρόκειται για ηλεκτρονική μουσική. Συχνά δεν υπάρχουν λέξεις.
- Το να κινείσαι διαφορετικά από τους γύρω σου: δεν είναι λάθος. Η μουσική ανταπόκριση είναι προσωπική. Το άτομο που αντιδρά στο hi-hat ενώ όλοι οι άλλοι ακούν το kick, δεν κάνει κάτι λάθος — απλώς έχει ανακαλύψει ένα διαφορετικό επίπεδο.
- Ιδρώτας: Δεν φαίνεται κάτι το λάθος. Μοιάζει σαν να χόρεψες.

5.3 — Ο ένας κανόνας που λύνει τα πάντα.

✦ ΑΠΟΦΑΣΗ — ΔΡΆΣΤΕ. Η διαφορά μεταξύ του να φαίνεστε ότι μπορείτε να χορέψετε και του να φαίνεστε ότι δεν μπορείτε είναι σχεδόν πάντα θέμα της ολοκλήρωσης των κινήσεων που κάνετε, και όχι των ίδων των κινήσεων.

Ένα αφοσιωμένο μικρό κίνημα είναι πάντα πιο αποτελεσματικό από ένα μη αφοσιωμένο μεγάλο. Αυτή είναι η αρχή του τάνγκο σε μία πρόταση. Το άτομο που κάνει ένα συγκεκριμένο βήμα με πλήρη μεταφορά βάρους και σκοπό, το ίδιο βήμα για όλη τη νύχτα, στον σωστό ρυθμό με τη μουσική, φαίνεται πιο ικανό από το άτομο που κάνει δώδεκα διαφορετικές κινήσεις με μισό βάρος και εμφανή αβεβαιότητα για το αν τις εκτελεί σωστά.

Δεσμευτείτε στην κίνηση που κάνετε. Εισέλθετε σε αυτήν. Αφήστε την επόμενη να έρθει από εκεί. Η διστακτικότητα μεταξύ των κινήσεων είναι όπου ζει η αυτοσυνείδηση — όχι στις ίδιες τις κινήσεις.

Ενότητα 6 — Ο Χάρτης της Προπόνησης: Το χορό μπορείτε να τον θεωρήσετε άσκηση, αν τον κάνετε σωστά.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΟΣ - Το σώμα στα 145 bpm για τρεις ώρες κάνει κάτι. Γνωρίστε τι.

Το φυσικό αρχιτεκτονικό πλαίσιο του Recovery Kernel αναγνωρίζει την έντονη και συνεχή άσκηση ως μία από τις σημαντικότερες μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις για την παραγωγή BDNF, ντοπαμίνης και ενδοκανναβινοειδών (αναγανδαμίδη). Μια τριωρη προπόνηση σε μια εκδήλωση τεχνόμουσικής – εάν το σώμα είναι πλήρως ενεργοποιημένο και όχι αποσπασμένο από τη χρήση κινητού τηλεφώνου – πληροί ή υπερβαίνει το φυσιολογικό όριο για ουσιαστική άσκηση. Το ερώτημα είναι ποιες κινήσεις προσφέρουν ποια οφέλη.

Μετακίνηση.	Κύριες μυϊκές ομάδες που ενεργοποιούνται:	Καρδιαγγειακή ένταση.	Πλεονεκτήματα του Recovery Kernel.
The Bounce (βασική).	Τετρακέφαλοι, γλουτοί, γάμπες (εκκεντρική φόρτιση με την κάμψη των γονάτων), καμπτήρες ισχίου με μετατόπιση βάρους.	Χαμηλό – βιώσιμο για μεγάλο χρονικό διάστημα. Περισσότερο σχετίζεται με τη στάση του σώματος παρά με την καρδιαγγειακή λειτουργία.	Ενεργοποίηση του ενδοκανναβινοειδούς συστήματος μέσω διαρκούς, ρυθμικής κίνησης. Η παραγωγή BDNF ξεκινά περίπου μετά από 20 λεπτά συνεχούς, χαμηλής έντασης ρυθμικής κίνησης.
Η τεχνική των δύο βημάτων (πλήρης μεταφορά βάρους).	Γλουτοί (κύριοι μύες - κάθε μεταφορά βάρους ενεργοποιεί τον γλουτό της πλευράς που στέκεται), προσαγωγοί ισχίου, γάμπες, σταθεροποιητές της οσφυϊκής χώρας.	Χαμηλό έως μέτριο – εξαρτάται από το μέγεθος της μεταφοράς βάρους και τον ρυθμό.	Άσκησεις για τη σταθερότητα του ισχίου. Η συνεχής μεταφορά βάρους πλευρικά είναι άμεσα συγκρίσιμη με τις ασκήσεις πλάγιων διασκελισμών με λάστιχο — μια άσκηση πρόληψης τραυματισμών για το γόνατο και το ισχίο. Το χορό μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εκπαίδευση πλευρικής

			σταθερότητας.
The Stomp (πλήρης).	Γάμπες (απορρόφηση κραδασμών), τετρακέφαλοι (δύναμη προσγείωσης), γλουτοί (μεταφορά βάρους), πρόσθιο κνημιαίοι (φάση ανύψωσης), καμπτήρες ισχίου.	Μέτρια έως υψηλή ένταση, στα 140+ BPM – το άλμα στον ρυθμό της hard techno αποτελεί μια αυθεντική μορφή πλειομετρικής άσκησης.	Στους 150 χτύπους ανά λεπτό, η ένταση είναι συγκρίσιμη με ένα μάθημα αερόβιας άσκησης όσον αφορά την καρδιαγγειακή απόδοση. Το πρόβλημα των μυϊκών σπασμών στα πόδια (Ενότητα Β του Παραρτήματος) αντιμετωπίζεται εν μέρει εδώ, καθώς οι μύες της γάμπας και οι καμπτουριστές ισχίου εργάζονται πραγματικά. Τα ηλεκτρολύτες είναι σημαντικά.
Κίνηση "body roll" (από το στήθος στους γοφούς).	Ραχιαίοι μύες, κοιλιακοί (ελεγχόμενη ενεργοποίηση μέσω της περιστροφής), πλαϊνοί κοιλιακοί (περιστροφή, αν προστεθεί), καμπτήρες του ισχίου.	Χαμηλό – αλλά ασκήσεις κινητικότητας της σπονδυλικής στήλης.	Κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης. Οι άνθρωποι που κάνουν συχνά "body roll" σε κλαμπ τείνουν να έχουν μεγαλύτερη ευλυγισία στη σπονδυλική τους στήλη από εκείνους που δεν το κάνουν. Το "roll" είναι μια ελεγχόμενη άρθρωση της σπονδυλικής στήλης, κομμάτι-κομμάτι – ανάλογο με την άσκηση "γάτα-αγελάδα" στη γιόγκα, αλλά σε ρυθμό 128 BPM.
Άρση χεριών (διατήρηση της ανυψωμένης θέσης κατά τη διάρκεια των ασκήσεων).	Δέλτα (πρόσθιο και λατινικό τμήμα), θωρακικοί μύες (άνω μέρος), σταθεροποιητές του στροφικού πετάλου.	Χαμηλή ένταση, αλλά ασκήσεις για την αντοχή των ώμων.	Το άτομο με τα χέρια υψωμένα κατά τη διάρκεια μιας πεντάλεπτης άσκησης εκτελεί μια στατική/ανθεκτική άσκηση των μυών

			του ώμου. Δεν είναι ασήμαντη. Εξηγεί επίσης γιατί η περίοδος με τα χέρια χαμηλά μετά από ένα μεγάλο διάστημα με τα χέρια ψηλά φαίνεται σαν ανακούφιση, επειδή οι μύες του ώμου έχουν κουραστεί.
Το Lean (συνεχόμενη).	Κορμός (ισομετρική άσκηση – η κλίση προς τα εμπρός απαιτεί συνεχή σταθεροποίηση από τους κοιλιακούς και τους πλάγιους μύες), καμπτήρες ισχίου, μυς της σπονδυλικής στήλης.	Χαμηλή, αλλά σταθερή ενεργοποίηση των βαθύτερων μυών του κορμού.	Το να στέκεστε σε κλίση στο Berghain για έξι ώρες είναι μια συνεχής άσκηση κορμού. Η κόπωση στην οσφυϊκή περιοχή μετά από μακρά τεχνικά σετ προέρχεται εν μέρει από τη συνεχή ισομετρική συστολή της πρόθεσης, και όχι μόνο από το να στέκεστε όρθιοι.

6.1 — Κατανάλωση θερμίδων ανά είδος χορού.

Δεν υπάρχουν πληροφορίες σχετικά με το στυλ χορού ή το περιβάλλον του χώρου.	**Περίπου θερμίδες που καίγονται ανά ώρα.**	**Ισοδύναμη άσκηση.**
Χρήση κινητού τηλεφώνου, ελάχιστη κίνηση (η προεπιλογή για πολλούς συμμετέχοντες σε φεστιβάλ).	80–120 θερμίδες/ώρα — ισοδύναμο με το να στέκεστε όρθιος.	Όρθια θέση. Δεν είναι άσκηση.
Δύο βήματα με μέτρια μεταφορά βάρους, μουσική house.	250–350 θερμίδες/ώρα	Γρήγορο περπάτημα. Σημαντική δραστηριότητα.
Full bounce με δύο βήματα, techno 130–145 BPM.	350-450 θερμίδες/ώρα	Ποδηλασία με μέτρια ένταση. Αποτελεσματική καρδιαγγειακή άσκηση.

Full stomp στο hard techno, 145–160 BPM.	450–600 θερμίδες/ώρα	Μαθήματα αερόβιας άσκησης, τρέξιμο. Δραστηριότητα υψηλής έντασης και παρατεταμένης διάρκειας.
Συμμετοχή ολόκληρου του σώματος — κυκλικές κινήσεις κορμού, ανύψωση χεριών, πάτημα με το πόδι, συνεχόμενη κίνηση.	500–700 θερμίδες/ώρα	Διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης σε μέτρια ένταση. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι σε εκδηλώσεις με υψηλή ενεργειακή δαπάνη καίνε περισσότερες θερμίδες από ό,τι αναμένουν και γιατί η αντικατάσταση ηλεκτρολυτών δεν είναι προαιρετική.

Τα δεδομένα σχετικά με την κατανάλωση θερμίδων εξηγούν γιατί εμφανίζονται οι κράμπες στα πόδια, γιατί συμβαίνει η απώλεια ηλεκτρολυτών και γιατί η διατροφή είναι σημαντική κατά τη διάρκεια μιας μακράς ημέρας σε ένα φεστιβάλ. Το σώμα που καταναλώνει 500 θερμίδες ανά ώρα για τέσσερις ώρες, εκτελεί εργασία ισοδύναμη με 2000 θερμίδες. Το hot dog από το αυτόματο πωλητή δεν καλύπτει αυτή την ανάγκη. Δείτε την ενότητα διατροφής στο Παράρτημα.

Ενότητα 7 — Η ανταγωνιστική διάσταση: Είμαστε φυσικοί ανταγωνιστές και αυτό είναι απολύτως καλό.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΟΣ — Το καλλίγραμμο σώμα που βλέπετε απέναντι σας δεν είναι μια παρέκκλιση. Είναι μέρος του πληροφοριακού περιβάλλοντος.

Ο χορός είναι ένας κοινωνικός χώρος. Πάντα ήταν. Τα πρώιμα κλαμπ house του Σικάγο και οι εκδηλώσεις voguing της Νέας Υόρκης ήταν σαφείς χώροι ανταγωνιστικών παραστάσεων. Το σκοτάδι και η ανωνυμία της techno του Βερολίνου οφείλονται εν μέρει στην απομάκρυνση της οπτικής διάστασης του ανταγωνισμού, αλλά αυτό δεν το εξαλείφει, απλώς αλλάζει σε τι ανταγωνίζεται κανείς (βάθος εμπειρίας, μουσική γνώση, σωματική αντοχή).

Η προσποίηση ότι η ανταγωνιστική κοινωνική διάσταση δεν υπάρχει καθιστά την εμπειρία λιγότερο ειλικρινή και δυσκολότερη στην πλοήγηση. Η άμεση αναγνώριση αυτής της διάστασης την καθιστά χρήσιμη:

Η ανταγωνιστική πραγματικότητα.	Πώς τα ναρκωτικά αλληλεπιδρούν με αυτό.	Πώς οι δεξιότητες χορού αλληλεπιδρούν με αυτό.
Οι άνθρωποι αξιολογούν ο ένας τον άλλον στο χορευτικό δάπεδο. Η εμφάνισή σας, η κίνησή σας, το αν φαίνεστε να γνωρίζετε πού βρίσκεστε – όλα αυτά καταγράφονται κοινωνικά. Αυτό δεν είναι παθολογικό. Είναι αυτό που συμβαίνει όταν οι άνθρωποι βρίσκονται μαζί σε έναν κοινωνικό χώρο.	Η απελευθέρωση οξυτοκίνης από την MDMA και η καταστολή του κορτικολιμβικού συστήματος από το αλκοόλ μειώνουν την αντιληπτή σημασία της κοινωνικής αξιολόγησης. Η αυτοσυνείδηση που ενεργοποιείται από τον ανταγωνιστικό χαρακτήρα καταστέλλεται φαρμακολογικά. Αυτός είναι εν μέρει ο λόγος για τον οποίο χρησιμοποιούνται σε περιβάλλοντα κοινωνικού χορού.	Οι δεξιότητες χορού αλλάζουν την εμπειρία της ανταγωνιστικής διάστασης, μετατρέποντάς τη από κάτι που πρέπει να διαχειριστεί κανείς σε κάτι με το οποίο μπορεί να αλληλεπιδράσει. Το άτομο που γνωρίζει πώς να κινείται δεν αγωνίζεται με ανησυχία – συνεισφέρει στο οπτικό και φυσικό περιβάλλον του χώρου. Η ποιότητα του χώρου βελτιώνεται όταν οι άνθρωποι κινούνται καλά.
Το αστείο πρόβλημα: υπάρχει μια συγκεκριμένη ποιότητα βαρεμάρας που εμφανίζεται ανάμεσα στις κορυφές, κατά τη διάρκεια μιας προσπάθειας που δεν αποδίδει πλήρως, ή ενώ περιμένουμε τη μουσική ή κάποιον. Αυτή η βαρεμάρα είναι κοινωνικά άβολη όταν οι άλλοι φαίνονται πιο	Η ουσία αντιμετωπίζει την πλήξη μειώνοντας το συναισθηματικό της βάρος. Η βαρεμάρα είναι παρούσα, αλλά έχει μικρότερη σημασία. Αυτή είναι μια θεμιτή λειτουργία των κοινωνικών ουσιών — αλλά είναι επίσης η λειτουργία που γεμίζει ο χορός, χωρίς το κόστος ενός	Η ενεργή σωματική αλληλεπίδραση με τη μουσική εξαλείφει πλήρως την πλήξη. Είναι φυσιολογικά αδύνατο να βαρεθεί κανείς ενώ χορεύει ειλικρινά. Το σώμα που είναι αφοσιωμένο στον ρυθμό της μουσικής δεν είναι διαθέσιμο για να βιώσει τη πλήξη. Αυτή είναι η φυσική

αφοσιωμένοι.	φαρμακευτικού προϊόντος.	απάντηση του σώματος στην πλήξη.

7.1 — Ο Χορός Ερωτήσεων και Απαντήσεων: Κοινωνικός Χορός χωρίς να γίνει περίεργο.

Η κοινωνική διάσταση του χορευτικού χώρου έχει μια μη λεκτική γλώσσα. Η κατανόηση και η συμβολή σε αυτήν:

- Οπτική επαφή: σύντομη, ζεστή, επιστρέφει στη μουσική. Όχι επίμονη παρακολούθηση, ούτε αποφυγή. Η στιγμή αμοιβαίας αναγνώρισης μεταξύ ανθρώπων που κινούνται στον ίδιο χώρο — που διαρκεί ίσως δύο χτύπους — είναι η μικρότερη ολοκληρωμένη μονάδα κοινωνικής επικοινωνίας στο χορευτικό δωμάτιο.
- Ο καθρέφτισμος: η ασυνείδητη έναρξη συγχρονισμένων κινήσεων με κάποιον που βρίσκεται κοντά σας είναι μια φυσική ανθρώπινη συμπεριφορά. Όταν συμβαίνει με αμοιβαία συνειδητοποίηση, αποτελεί μία από τις πιο ευχάριστες κοινωνικές εμπειρίες που μπορεί να βιώσει κανείς σε ένα club. Δεν χρειάζεται καμία επίσημη πρόταση από κανέναν. Προκύπτει από την εγγύτητα και την ανταπόκριση στη μουσική.
- Σε περιπτώσεις όπου ο χορός με συνεργό είναι κατάλληλος, η πρόσκληση σπάνια εκφράζεται λεκτικά. Μια μικρή κλίση του σώματος προς το άλλο άτομο, μια μετατόπιση βάρους που δημιουργεί χώρο στη μία πλευρά, η σταθερή οπτική επαφή κατά τη διάρκεια μιας κοινής μουσικής στιγμής – αυτά είναι τα στοιχεία της γλώσσας. Η απάντηση μπορεί να είναι είτε μια αντίστοιχη μετατόπιση κατεύθυνσης, είτε η συνέχιση της αποστροφής. Και οι δύο επιλογές αποτελούν πλήρεις και έγκυρες επικοινωνίες.
- Ο κύκλος: Όταν ανοίγει ένας χώρος μέσα σε ένα πλήθος και οι άνθρωποι αρχίζουν να σχηματίζουν έναν κύκλο, ο κύκλος είναι μια πρόσκληση. Η είσοδος στον κύκλο σημαίνει ότι αποδέχεστε το γεγονός ότι όλοι όσοι βρίσκονται εκεί θα σας δουν. Αυτό δεν είναι απειλή — είναι η εκδοχή του χορού για το να πιάσεις το μικρόφωνο. Μπείτε μόνο εάν είστε έτοιμοι να αφοσιωθείτε πλήρως σε ό,τι κάνετε. Δεν χρειάζεται να κάνετε κάτι εξαιρετικό. Πρέπει να κάνετε κάτι ολοκληρωμένο.

ΕΝΟΤΗΤΑ 8

* Προετοιμασία για την αποκατάσταση.
* Δημιουργήστε ένα σχέδιο αποκατάστασης.
* Βρείτε μια ομάδα υποστήριξης.
* Μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε το Naloxone.

ΕΝΟΤΗΤΑ 9

* Αποφυγή υποτροπής.
* Αναγνωρίστε τους παράγοντες που προκαλούν την υποτροπή.
* Αναπτύξτε στρατηγικές αντιμετώπισης.
* Μείνετε συνδεδεμένοι με την ομάδα υποστήριξης.
* Εξετάστε το ενδεχόμενο φαρμακευτικής αγωγής, όπως η θεραπεία COMT ή η ρύθμιση του MTHFR. Η επίδραση των φαρμάκων μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τους υποδοχείς DRD2.
* Ακολουθήστε το σχέδιο αποκατάστασης.

[Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα, επισκεφθείτε τη διεύθυνση findahelpline.com για να βρείτε βοήθεια.]

Η Βιβλιοθήκη Κλασικών Κινήσεων.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · Και Όλα τα Υπόλοιπα

Dance Entropy · Το Γηριατρικό Χώρο · Το Διασυνοριακό Κέντρο Διάσωσης.

Κάθε γενιά εφεύρει μια κίνηση. Κάθε κίνηση είναι ακόμα διαθέσιμη.
Ο άνθρωπος που χορεύει από πριν γεννηθείτε έχει κάτι να σας διδάξει. Σταματήστε να προσπαθείτε να τους εντυπωσιάσετε. Μάθετε από αυτούς.

Ενότητα 8 — Η Βιβλιοθήκη των Κλασικών Κινήσεων.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΟΣ — Αυτές οι κινήσεις έχουν επιβιώσει επειδή λειτουργούν. Γνωρίστε τις.

Κάθε κίνηση σε αυτή τη συλλογή είναι ένα ζωντανό πολιτιστικό αντικείμενο. Δημιουργήθηκε από μια συγκεκριμένη κοινότητα, σε ένα συγκεκριμένο μουσικό πλαίσιο, για να εκφράσει κάτι που οι λέξεις δεν μπορούσαν. Το "Running Man" προέκυψε από το ανταγωνιστικό πνεύμα της εποχής του break-dance. Το "Electric Slide" είναι απόγονος των παραδοσιακών χορών της Καραϊβικής. Το "Roger Rabbit" γεννήθηκε σε μια συγκεκριμένη στιγμή της μαύρης μουσικής κουλτούρας. Γνωρίζοντας αυτές τις κινήσεις σημαίνει να γνωρίζεις την ιστορία τους, ακόμη και όταν τις εκτελείς σε ένα σκοτεινό δωμάτιο με ρυθμό 128 BPM.

Κάθε ένα από τα παρακάτω βήματα περιλαμβάνει: το μοτίβο του βήματος, το εύρος BPM στο οποίο λειτουργεί, το είδος μουσικής από το οποίο προέρχεται και τι το κάνει να φαίνεται καλό έναντι αυτού που το κάνει να φαίνεται λάθος.

8.1 — Σχηματισμοί και Ομαδικές Κινήσεις

Αυτές οι κινήσεις απαιτούν τουλάχιστον δύο άτομα και λειτουργούν καλύτερα σε ομάδες. Είναι η κοινωνική "κόλλα" κάθε χορευτικού χώρου – οι κινήσεις που δημιουργούν κοινότητα, αντί να επιδεικνύουν.

Ο ηλεκτρικός χορός (Electric Slide).

Electric Slide - Marcia Griffiths, 1976. Έγινε ένα εμβληματικό κομμάτι για τα πάρτι και τους χορούς στις δεκαετίες του 1980 και του 1990.

Βηματική ακολουθία.	Χρονοδιάγραμμα.	Τι το κάνει να φαίνεται σωστό;
Φάση 1 — ΔΕΞΙΑ: Μετακινήστε το δεξί πόδι προς τα δεξιά. Τοποθετήστε το αριστερό πόδι για να συναντήσετε το δεξί. Μετακινήστε ξανά το δεξί πόδι προς τα δεξιά. Αγγίξτε το αριστερό πόδι δίπλα στο δεξί (χωρίς βάρος). Αυτό είναι τέσσερις χρόνοι, προς τα δεξιά. Φάση 2 — ΑΡΙΣΤΕΡΑ: Αντίστροφα. Μετακινήστε το αριστερό πόδι προς τα αριστερά. Τοποθετήστε το δεξί για να συναντήσετε το αριστερό. Μετακινήστε ξανά το αριστερό. Αγγίξτε το δεξί δίπλα στο αριστερό. Τέσσερις χρόνοι, προς τα αριστερά. Φάση 3 — ΠΙΣΩ: Τοποθετήστε το δεξί πόδι πίσω. Τοποθετήστε το αριστερό πόδι πίσω. Τοποθετήστε ξανά το δεξί πόδι πίσω. Αγγίξτε και χτυπήστε το αριστερό δίπλα στο δεξί. Τέσσερις χρόνοι, προς τα πίσω. Φάση 4 — ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ: Προχωρήστε με το αριστερό πόδι κάνοντας μια στροφή κατά ένα τέταρτο προς τα αριστερά (τώρα κοιτάζετε Αυτό είναι ο λόγος για τον οποίο οι	Ιδανικό για ρυθμούς 90-120 BPM. Κατάλληλο για μουσική R&B, ποπ και γκόσπελ. Το "Electric Slide" έχει σχεδιαστεί για να ταιριάζει σε πολλά διαφορετικά τραγούδια – ο ρυθμός είναι αρκετά ευέλικτος ώστε να προσαρμόζεται.	Η διαφάνεια είναι ΜΙΑ ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ και όχι ένα βήμα. Το πόδι κινείται στην πραγματικότητα πάνω στο πάτωμα – θα πρέπει να ακούγεται ένας ελαφρύς ήχος τριβής. Εάν τα πόδια σας σηκώνουν και κάνουν βήματα, χορεύετε διαφορετικό είδος χορού. Κρατήστε τα πόδια κοντά στο έδαφος. Η επαφή στο τέλος κάθε φάσης είναι ένας σαφής ρυθμός ηρεμίας – μην το παραλείψετε.

χοροί σε σειρά λειτουργούν – όλοι κοιτάζουν την ίδια κατεύθυνση και περιστρέφονται μαζί κατά τη διάρκεια της κίνησης.		

Η διάταξη: Όλοι κοιτάζουν προς την ίδια κατεύθυνση, σε σειρές. Η δύναμη του Electric Slide είναι η οπτική ενότητα — όλοι κινούνται με τον ίδιο τρόπο, στρίβουν ταυτόχρονα, αντιμετωπίζοντας μαζί τον επόμενο τοίχο. Είναι εύκολο να μπείτε σε μια σειρά: τοποθετηθείτε στο τέλος μιας σειράς, παρακολουθήστε το άτομο δίπλα σας για έναν κύκλο και στη συνέχεια μπαίνετε στον επόμενο στρίψιμο. Δεν χρειάζεται να ανακοινώσετε την παρουσία σας. Απλώς εντάσσεστε.

Το τρένο / Η άσκηση "Χέρια στους ώμους".

Το "Train" / "Shoulder Groove", ένα αγαπημένο κομμάτι σε πολλά διαφορετικά δεκαετίες.

Δύο ή περισσότερα άτομα, όπου κάθε άτομο τοποθετεί και τα δύο χέρια στους ώμους του ατόμου που βρίσκεται μπροστά του. Το άτομο που βρίσκεται στην πρώτη θέση καθοδηγεί την κατεύθυνση. Όλοι ακολουθούν. Η "κίνηση" είναι η μεταφορά βάρους και το συγχρονισμένο άλμα, τα οποία μεταδίδονται μέσα από την αλυσίδα – όταν το άτομο που βρίσκεται στην πρώτη θέση μεταφέρει το βάρος του προς τα δεξιά, η αίσθηση διαδίδεται πίσω μέσω των χεριών. Η αλυσίδα κινείται σαν ένας ενιαίος οργανισμός.

- Τοποθετήστε τα χέρια στους ώμους, όχι στον αυχένα — η θέση των ώμων πρέπει να είναι άνετη και σταθερή. Η επαφή με τον αυχένα είναι παρεμβατική. Η επαφή με τους γοφούς είναι οικείων. Οι ώμοι αποτελούν την κοινωνικά ουδέτερη ζώνη.
- Η λαβή είναι χαλαρή – ακουμπάει, δεν κρατάει. Τα χέρια ακολουθούν την κίνηση των ώμων αντί να τα καθοδηγούν.
- Ο αρχηγός οδηγεί το τρένο: προς τα εμπρός, σε κύκλους, πλέοντας μέσα από το πλήθος. Τα καλύτερα τρένα δεν ακολουθούν μια ευθεία γραμμή — στρίβουν, κάνουν αντίστροφη κίνηση, εξερευνούν κάθε γωνιά του χώρου. Όπως ένα χορό κονγκα, αλλά πιο σφιχτό και συγχρονισμένο.
- Το "γούφι" στο τρένο ενισχύει: κάθε κίνηση του ενός ατόμου γίνεται αντιληπτή από το άτομο που βρίσκεται πίσω του. Ο συγχρονισμένος τρόπος με τον οποίο οι επιβάτες αναπηδούν δημιουργεί ένα φαινόμενο "κύματος" που είναι ιδιαίτερα ευχάριστο — το σώμα λαμβάνει τον ρυθμό ενός άλλου ατόμου μέσω των χεριών και τον ενισχύει.

Εφαρμόζεται σε ρυθμούς 110–130 BPM. Ταιριάζει καλύτερα στη μουσική house και στην R&B. Μπορεί να προσαρμοστεί σε οποιονδήποτε ρυθμό όπου είναι δυνατή η διατήρηση της ομαδικής κίνησης.

Η Ρωσική Μάτια.

Russian Doll / Δομή φωλιάς
Κουλτούρα ΛΟΑΤΚΙ+ και χώροι ομαδικών εορτασμών.

Δύο (ή τρία ή περισσότερα) άτομα τοποθετημένα έτσι ώστε ένα πιο ψηλό άτομο να στέκεται πίσω από ένα πιο κοντό άτομο, με τα χέρια χαλαρά γύρω από τη μέση ή τους γοφούς του πιο κοντού ατόμου από πίσω, και τα δύο σε συγχρονισμένη κίνηση. Όπως οι μαριονέτες Matryoshka — ένα μέσα στο άλλο, το ίδιο σχήμα σε διαφορετικές κλίμακες, κινούμενα σαν ένα.

- Το άτομο που βρίσκεται πίσω προσαρμόζει την κίνησή του για να ταιριάξει με την κίνηση του ατόμου που είναι μπροστά – μην προσπαθήσετε να ηγηθείτε από πίσω. Αισθανθείτε τι κάνει το άτομο που είναι μπροστά και αντιδράστε ανάλογα. Στη συνέχεια, συγχρονίστε σταδιακά. Το άτομο που βρίσκεται μπροστά θα νιώσει τη συγχρονία και θα κινηθεί προς τα εμπρός.
- Τοποθέτηση των χεριών: χαλαρά γύρω από τη μέση από πίσω, χωρίς να ασκείται πίεση. Η επαφή είναι απλώς η παρουσία, όχι συγκράτηση. Το άτομο μπορεί να απομακρυνθεί ανά πάσα στιγμή – αυτό είναι κοινωνικός χορός, όχι περιορισμός.
- Η κίνηση ενισχύει τη διαφορά ύψους: λειτουργεί πιο αποτελεσματικά οπτικά όταν υπάρχει μια σαφής διαφορά ύψους. Η "εσωτερική" θέση είναι κυριολεκτική — το μικρότερο άτομο φαίνεται να βρίσκεται μέσα στην αγκαλιά του ψηλότερου ατόμου.
- Η Ρωσική μπάλα μπορεί να επεκταθεί: ένα τρίτο άτομο μπορεί να σταθεί πίσω από το εξωτερικό άτομο, τυλίγοντάς το με τον ίδιο τρόπο. Η αλληλουχία μπορεί να φτάσει σε τρία ή τέσσερα επίπεδα σε στιγμές χαράς. Σε αυτό το σημείο, μετατρέπεται σε μια παραλλαγή του "τρένου".

Πότε συμβαίνει: Αυθόρμητα σε στιγμές έντονης κοινοτικής χαράς. Μπορεί να ξεκινήσει τοποθετώντας τα χέρια σας στη μέση κάποιου που βρίσκεται μπροστά σας κατά τη διάρκεια ενός τραγουδιού που δημιουργεί σύνδεση – εάν το άτομο αυτό γείρει προς τα πίσω αντί να κάνει ένα βήμα προς τα εμπρός, έχετε μια "Ρωσική Μαριονέτα". Εάν το άτομο κάνει ένα βήμα προς τα εμπρός, δεν ενδιαφέρεται για την κίνηση. Και οι δύο αντιδράσεις είναι οριστικές.

Το "Grope the Shoulders" (Ομαδικό Μασάζ στους Ωμοπλάτες).

Φεστιβάλ "Αγκαλιά στα Μυρτιά" και χώροι ομαδικών εορτασμών – εμφανίζεται σε μεγάλες ομάδες.

Δεν είναι αυτό που φαίνεται. Στον ομαδικό χορό, αυτό αναφέρεται στην αυθόρμητη συλλογική κίνηση όπου ένας κύκλος ή μια ομάδα αρχίζει να χορεύει ενώ παράλληλα δίνει στο άτομο δίπλα τους ένα ελαφρύ χτύπημα ή μασάζ στους ώμους στον ρυθμό. Όλοι λαμβάνουν και δίνουν ταυτόχρονα.

- Σταθείτε σε έναν χαλαρό κύκλο ή σειρά. Το αριστερό χέρι στο αριστερό ώμο του ατόμου στα αριστερά σας. Το δεξί χέρι στο δεξί ώμο του ατόμου στα δεξιά σας. Τώρα, ξεκινήστε να κινείστε στον ρυθμό. Όταν ακούσετε τον ήχο, όλοι δίνετε μια ταυτόχρονη, ελαφριά πίεση στους ώμους. Αφήνετε. Πιέζετε ξανά στον επόμενο ήχο.
- Ο ταυτόχρονος ρόλος του προσφέροντος και του λαμβάνοντος δημιουργεί μια συγκεκριμένη αίσθηση κοινότητας — είστε τόσο φροντιστής όσο και αποδέκτης την ίδια στιγμή. Αυτή είναι μία από τις λίγες μορφές χορού που εκφράζουν ρητά τη αμοιβαία φροντίδα μέσα από την ίδια την κίνηση.
- Ο ρυθμός του τύμπανου πρέπει να είναι στο 1 και το 3, ή στον κύριο χρόνο της φράσης. Συντονισμένος, ελαφρύς, ρυθμικά καθαρός.
- Το "άνοιγμα στους ώμους": ορισμένες ομάδες χρησιμοποιούν αυτό ως μια συνεχή προσθήκη στον χορό σε στάση όρθια — ένα χέρι στον ώμο του πλησιέστερου ατόμου, μετατόπιση βάρους με τη μουσική, το χέρι κινείται απαλά μαζί με το σώμα. Λιγότερο επίσημο από τον κονγκά, λιγότερο δομημένο από την "αγωνία", πιο οικείο από τον χορό σε σειρά.

8.2 — Το Αρχείο της δεκαετίας του '80.

Αυτές οι κινήσεις προέκυψαν από μια συγκεκριμένη σύγκλιση: την άνοδο των μουσικών βίντεο, την αερόβια κουλτούρα, τη σύντηξη της New Wave και του hip-hop στις αρχές της δεκαετίας, και την έκρηξη του breakdancing. Είναι ενσωματωμένες σε μια οπτική πολιτισμική στιγμή. Όταν τις εκτελείτε, αναφέρεστε σε κάτι.

Μετακίνηση.	Βηματική διαδικασία.	Από πού προέρχεται / εποχή	BPM / είδος μουσικής
Ο Τρέχων Άνθρωπος.	Αυτή είναι η κίνηση. Σταθείτε με τα πόδια ενωμένα. Κάντε ένα μικρό άλμα με το αριστερό πόδι προς τα εμπρός, ενώ σηκώνετε το δεξί γόνατο προς το στήθος, και το δεξί χέρι κινείται προς τα πίσω. Ταυτόχρονα: ακουμπήστε το αριστερό πόδι, εκτείνετε το δεξί πόδι προς τα πίσω ενώ το αριστερό γόνατο ανεβαίνει, και το αριστερό χέρι κινείται προς τα πίσω. Η ψευδαίσθηση: φαίνεται σαν να τρέχετε στο ίδιο σημείο, αλλά δεν μετακινήστε καθόλου. Το σημαντικό είναι η εναλλαγή της ανύψωσης του γονάτου — χωρίς την ανύψωση του γονάτου, είναι απλώς τρέξιμο επί τόπου. Με αυτήν: το Running Man.	Δημοφιλής από τους MC Hammer και Bobby Brown, 1988-1990. Η υψηλή ενέργεια της αερόβιας άσκησης της εποχής είναι εμφανής – η κίνηση είναι καρδιαγγειακή. Έγινε το παγκόσμιο σύμβολο της εποχής και εισήχθη στην κουλτούρα των rave στα πρώτα clubs του Ηνωμένου Βασιλείου.	90-120 BPM. Hip-hop, πρώιμο house, pop. Το "running man" σε τέμπο techno (130+) γίνεται πολύ απαιτητικό σωματικά και γρήγορα — είναι κατάλληλο ως μια σύντομη κίνηση, όχι ως συνεχής κίνηση σε αυτές τις ταχύτητες.
Ο Ρότζερ Ράμπιτ.	Ξεκινήστε με τα πόδια ενωμένα. Μεταφέρετε το δεξί πόδι προς τα πίσω ενώ σηκώνετε το αριστερό γόνατο (το άλμα). Κατεβάστε το αριστερό πόδι στο έδαφος. Μεταφέρετε ξανά το δεξί πόδι προς τα πίσω (το σύρσιμο).	Ύστερο τέλος της δεκαετίας του '80, hip-hop. Ονομάστηκε από τον χαρακτήρα των καρτούν και το χαρακτηριστικό του τρέξιμο. Έγινε δημοφιλές στην κουλτούρα των μουσικών βίντεο μαζί	85-115 BPM. Hip-hop, παλιό R&B. Το "The Roger Rabbit" είναι μια κίνηση που ανήκει στην εποχή του hip-hop — θεωρείται νοσταλγική στις περισσότερες

	Φέρτε το δεξί πόδι μπροστά για να συναντήσετε το αριστερό. Το χαρακτηριστικό στοιχείο είναι η ακολουθία άλμα-σύρσιμο-κλείσιμο — το πόδι σέρνεται προς τα πίσω πάνω στο πάτωμα αντί να κάνει ένα καθαρό βήμα.	με τον MC Hammer. Η κίνηση έχει μια παιχνιδιάρικη, καρτουνίστικη ποιότητα — το βάρος είναι ελαφρύ, η κίνηση είναι διασκεδαστική και η επιβράδυνση είναι σκόπιμη.	σύγχρονες εκδηλώσεις, αλλά γίνεται θερμά νοσταλγική όταν εκτελείται με ενθουσιασμό.
Ο σκώληκας.	Πλήρης επαφή με το πάτωμα. Ξεκινήστε σε θέση σανίδα (push-up). Χαμηλώστε τους γοφούς στο πάτωμα ενώ σηκώνετε το κεφάλι και το στήθος — η κίνηση διαδίδεται από το κεφάλι στους γοφούς. Στη συνέχεια, σηκώστε τους γοφούς ενώ χαμηλώνετε το κεφάλι — η κίνηση αντιστρέφεται. Επαναλάβετε ενώ μετακινούνται προς τα εμπρός. Το "worm" είναι μια κυματική άσκηση που χρησιμοποιεί όλο το σώμα και διαδίδεται στο πάτωμα. Προειδοποίηση: αυτή η άσκηση γίνεται στο πάτωμα. Το πάτωμα σε ένα κλαμπ κατά τις ώρες αιχμής δεν είναι ένα υγιεινό περιβάλλον. Το "worm" προορίζεται για συγκεκριμένες στιγμές και συγκεκριμένους χώρους.	Η κουλτούρα του breakdance, τέλη δεκαετίας του '70 - δεκαετία του '80. Ένας από τους θεμελιώδεις χορευτικούς αυτοσχεδιασμούς στο έδαφος. Εμφανίζεται ακόμα σε διαγωνισμούς χορού, σε ορισμένες νοσταλγικές στιγμές σε κλαμπ και όποτε κάποιος σε μια ομάδα είναι αρκετά αφοπλιστικός ώστε να τολμήσει να κάνει αυτούς τους αυτοσχεδιασμούς στο έδαφος.	Οποιοδήποτε τέμπο – ο σκώληκας είναι ανεξάρτητος από το τέμπο. Εκτελείται ως μια δήλωση, όχι ως ένα επαναλαμβανόμενο μοτίβο. Εκτελέστε το μία φορά, εκτελέστε το πλήρως και επιστρέψτε στην αρχική στάση.
Ο Ρομπότ.	Απομονώστε κάθε κίνηση της άρθρωσης με μια σκόπιμη μηχανική παύση μεταξύ των θέσεων. Το ρομπότ δεν αφορά	Εποχή φανκ και σόουλ, μεσαία δεκαετία του '70. Συνδεδεμένη με τις πρώτες εμφανίσεις του Michael Jackson, και στη συνέχεια έγινε	Αργός έως μέτριος ρυθμός - 80-110 BPM. Λειτουργεί ιδιαίτερα καλά σε στιγμές μουσικής

	τις ίδιες τις κινήσεις, αλλά τις σκόπιμες παύσεις μεταξύ των κινήσεων. Κάθε μετάβαση είναι μια παγωμένη κατάσταση, ακολουθούμενη από μια μηχανική επανεκκίνηση. Οι ώμοι, οι αγκώνες, οι καρποί, οι γοφοί, τα γόνατα κινούνται ως ξεχωριστά αρθρωτά μέρη με αρθρώσεις που κλειδώνουν.	δημοφιλής στην εποχή του breakdance. Το "robot" είναι ο πρόγονος κάθε κίνησης locking και popping που ακολούθησε.	παύσης ή διάλειμμα. Ο ρομποτικός ήχος στο σιωπή (ή σχεδόν στο σιωπή) είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικός.
Ο χορός "Moonwalk".	Σταθείτε με τα πόδια ενωμένα, και τα δύο επίπεδα στο πάτωμα. Σύρετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω ενώ σηκώνεστε στις φτέρνες του δεξιού ποδιού. Ταυτόχρονα, φέρτε το δεξιό πόδι επίπεδο στο πάτωμα ενώ το αριστερό πόδι ανεβαίνει στις φτέρνες και γλιστράει προς τα πίσω. Η ψευδαίσθηση απαιτεί: (1) το πόδι που γλιστρά πρέπει να παραμένει επίπεδο στο πάτωμα, (2) το πόδι που σηκώνεται πρέπει να είναι σαφώς στις φτέρνες, (3) η μεταφορά βάρους μεταξύ των ποδιών πρέπει να είναι συνεχής και ομαλή. Το moonwalk του Michael Jackson είναι κατά 70% θέμα χεριών — η μηχανική κίνηση των χεριών συνοδεύει κάθε γλίστρημα.	Michael Jackson, τηλεοπτική παράσταση "Motown 25", 1983. Ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα χορευτικά βήματα στην ιστορία. Προέρχεται από ένα στυλ street dance που ονομαζόταν "the backslide" και υπήρχε στη σκηνή της funk πριν ο Jackson το τελειοποιήσει και το ανυψώσει σε υψηλότερο επίπεδο.	88-EKAB: 166 ή 112 BPM. Ιδανικό για pop, R&B και soul. Το moonwalk είναι μια χαρακτηριστική κίνηση. Εκτελέστε το μία φορά τη σωστή στιγμή στο κατάλληλο τραγούδι και θα μείνει αξέχαστο. Αν το εκτελέσετε επανειλημμένα κατά τη διάρκεια μιας βραδιάς, γίνεται μια παράσταση.
Ο Χορός της Ασφάλειας.	Τεχνικά, η χορογραφία από το βίντεο των Men Without Hats του 1982 – στάση με ανοιχτά πόδια, χέρια	New Wave, 1982-1985. Το "The Safety Dance" είναι ο χορός για μουσική που δεν παίρνει τον εαυτό της	120-140 BPM. Νέο κύμα, synth-pop, κάποια ηλεκτρονική μουσική με

	εκτεινόμενα προς τα πλάγια ή σηκωμένα, ένα είδος αυθόρμητων άλματων και κινήσεων με τα χέρια. Στη συνήθη χρήση: οτιδήποτε αποτυπώνει την ενεργητική, ανέμελη και ελαφρώς μεσαιωνική ατμόσφαιρα της εποχής. Αλλούστε. Κουνάτε τα χέρια. Το πρόσωπο δεν ταιριάζει με το επίπεδο συντονισμού. Αυτή είναι η σωστή αισθητική.	τόσο στα σοβαρά όσο η techno. Είναι ο πρόδρομος της συγκεκριμένης ποιότητας της αβίαστης χαράς που αργότερα η κουλτούρα των rave θα επαναπροσδιορίσει.	επιρροές από τη δεκαετία του '80. Προτιμάται ο χαρούμενος χάος παρά η ακρίβεια. Στόχος είναι η αυθορμησία, όχι η τεχνική.

8.3 — Το Αρχείο της δεκαετίας του '90.

Η χορευτική σκηνή της δεκαετίας του '90 ήταν η πιο δημιουργική δεκαετία στην ιστορία του Αμερικανικού χορού. Το hip-hop, το R&B και η πρώιμη club σκηνή παρήγαγαν ταυτόχρονα νέα στοιχεία, ενώ τα μουσικά βίντεο τα διαδίδαν παγκοσμίως μέσα σε εβδομάδες από την εμφάνισή τους. Πολλές από αυτές τις κινήσεις έχουν ρίζες στην Αφρική και την Καραϊβική, οι οποίες θάμπηκαν κατά τη διάρκεια της εμπορικής εποχής – αξίζουν να εκτελούνται με κάποια επίγνωση της πραγματικής τους προέλευσης.

Μετακίνηση.	**Βηματική διαδικασία.**	**Δεν υπάρχει κείμενο για μετάφραση. Παρακαλώ, δώστε μου το κείμενο που θέλετε να μεταφράσω στα Ελληνικά.**	**BPM / είδος μουσικής**
The Cabbage Patch.	Τα πόδια σε απόσταση ίση με το πλάτος των ώμων, τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα. Και τα δύο χέρια κάνουν κυκλικές κινήσεις μπροστά στο σώμα στην ίδια κατεύθυνση - είτε και τα δύο δεξιόστροφα, είτε και τα δύο αριστερόστροφα - περίπου στο ύψος του θώρακα. Τα χέρια εκτελούν μια συνεχή κυκλική κίνηση σαν να ανακατεύουν κάτι. Το σώμα περιστρέφεται ελαφρώς μαζί με τις κυκλικές κινήσεις των χεριών. Το κεφάλι μπορεί να κινείται στον ίδιο ρυθμό. Είναι ακριβώς αυτό που φαίνεται και μοιάζει απόλυτα σωστό όταν εκτελείται πλήρως.	Hip-hop της πρώτης δεκαετίας του '90, που έγινε δημοφιλές από τους Gucci Crew II (1987). Ονομάστηκε έτσι επειδή η κίνηση του χεριού μοιάζει με το να βάζεις το χέρι σε μια συκωτιά. Ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα στοιχεία της εποχής. Το "Cabbage Patch" είναι αυθεντικό — δεν υπάρχει ειρωνικός τρόπος να το εκτελέσεις.	85-115 BPM. Hip-hop, παλιό R&B. Η φράση "The Cabbage Patch" σε σύγχρονα πλαίσια μπορεί να εκληφθεί ως μια τρυφερή αναφορά στο παρελθόν. Χρησιμοποιήστε την τη σωστή στιγμή και στο κατάλληλο τραγούδι, και το κοινό θα καταλάβει την αναφορά.
Η πεταλούδα.	Τα πόδια ανοιχτά, τα δάχτυλα δείχνουν προς τα έξω. Χαμηλώστε τα γόνατα προς τις πλευρές και	Ροκ και χιπ-χοπ της πρώτης δεκαετίας του '90 και η συνένωση με τη μουσική dancehall. Το "butterfly" έχει	90-120 BPM. Hip-hop, dancehall, R&B. Το "The Butterfly" λειτουργεί

	επαναλάβετε την κίνηση φέρνοντάς τα πίσω μαζί — τα γόνατα ανοίγουν και κλείνουν σαν φτερά πεταλούδας. Αυτή είναι η εκδοχή της "πεταλούδας" για τα πόδια, όχι για τα χέρια (η "πεταλούδα" με τις κυματισμένες κινήσεις των χεριών αναφέρεται αλλού ως αυτό που ΔΕΝ πρέπει να κάνετε). Η σωστή "πεταλούδα" είναι στις κινήσεις των ποδιών. Ευρεία στάση, τα γόνατα ανοίγουν και κλείνουν ρυθμικά.	πολλές προελεύσεις — η εκδοχή με τα χέρια εμφανίστηκε στην κουλτούρα της αεροβικής, ενώ η εκδοχή με τα πόδια προέκυψε ταυτόχρονα από το χιπ-χοπ και τη dancehall. Η εκδοχή με τα πόδια είναι η αρχική και η σωστή.	καλύτερα με μια φαρδιά και χαμηλή στάση – εάν τα πόδια είναι πολύ κοντά ή τα γόνατα δεν ανοίγουν πραγματικά, το αποτέλεσμα χάνεται.
Ο χορός του Χάμπτι.	Αποδίδεται στον Shock G των Digital Underground, ο οποίος εμφανίζεται ως Humpty Hump. Η κίνηση: ένα χαλαρό άλμα προς τα εμπρός, με έμφαση στους γοφούς και ελαφρώς προσανατολισμένο στο ρύγχος, συνοδευόμενο από σκόπιμα υπερβολικές και απρόβλεπτες κινήσεις των χεριών. Το "Humpty Dance" έχει σκοπό να δείχνει συντονισμό με πρόθεση, ακολουθώντας παράλληλα τον ρυθμό της μουσικής. Η ειρωνεία βρίσκεται στην τεχνική: οι "τυχαίες" κινήσεις είναι χρονικά συγχρονισμένες με τον ρυθμό, ακόμη και αν φαίνονται χαοτικές.	Το 1990, οι Digital Underground. Ένα από τα πρώτα βίντεο που είχαν εκπαιδευτικό χαρακτήρα – το ίδιο το τραγούδι σας δείχνει πώς να το κάνετε. Το "Humpty Dance" είναι η κίνηση που καθιέρωσε την αρχή ότι το να φαίνεστε σκόπιμα αμήχανοι στον ρυθμό είναι έγκυρο και σεβαστό.	90-110 BPM. Hip-hop, με επιρροές από το funk. Το "The Humpty Dance" είναι μια άδεια – λέει στο χορευτικό κοινό ότι η απόλυτη ειλικρίνεια και τα τεχνικά λάθη είναι αποδεκτά.
The Tootsee Roll	Βήμα δεξιά, διασταύρωση	Το 1994, οι 69 Boyz. Σκηνή του Miami Bass.	90-110 BPM. Hip-hop, Miami bass,

	αριστερού ποδιού πίσω, βήμα δεξιά, τοποθετήστε το αριστερό δίπλα στο δεξί – τέσσερις χρόνοι. Στη συνέχεια, επαναλάβετε με το αριστερό. Αυτό είναι το βασικό βήμα. Η εκδοχή με τα χέρια: και τα δύο χέρια εκτείνονται μπροστά με τα χέρια να κάνουν κυκλικές κινήσεις (στρογγυλοποίηση προς τα εμπρός) στον ρυθμό των βημάτων. Όταν το βήμα γίνεται δεξιά, τα χέρια περιστρέφονται δεξιά. Το τραγούδι των 69 Boyz (1994) περιγράφει την κίνηση ενώ την εκτελεί – ένα από τα πιο κατανοητά τραγούδια χορού της εποχής.	Το "Tootsee Roll" είναι ένας περιφερειακός χορός που έγινε εθνικά γνωστός μέσω μουσικού βίντεο. Αντιπροσωπεύει τη μοναδική συνεισφορά της σκηνής του Miami bass / booty music στον πολιτισμό των χορών.	R&B. Είναι καλύτερο να εκτελείται σε ομάδες όπου το μοτίβο των βημάτων μπορεί να δημιουργήσει οπτική συνοχή παρόμοια με έναν παραδοσιακό χορό.
The Kid 'n Play	Δύο άτομα στέκονται αντιμέτωπα σε απόσταση ενός βήματος. Το Άτομο Α κλωτσά το δεξί του πόδι προς το αριστερό πόδι του Ατόμου Β. Το Άτομο Β αποφεύγει το χτύπημα ενώ ταυτόχρονα κλωτσάει το δικό του δεξί πόδι. Το Άτομο Α απομακρύνεται ενώ κλωτσάει το αριστερό του πόδι. Τα δύο άτομα εναλλάσσονται στα κλωτσήματα των ποδιών τους σε ένα μοτίβο που τα συνδέει χωρίς σύγκρουση. Η πρόκληση και η δεξιότητα είναι ο συγχρονισμός: κανένας από τους δύο δεν χτυπιέται, και τα κλωτσήματα	Kid 'n Play, 1988-1991. Ονομάστηκε και έγινε δημοφιλές από το δίδυμο και την ταινία τους "House Party". Είναι μια θεμελιώδης συνεργατική κίνηση — δεν μπορεί να γίνει μόνος. Το Kid 'n Play είναι η ανταγωνιστική συνδυασμένη κίνηση της εποχής.	90-115 BPM. Hip-hop, R&B. Αυτή η κίνηση απαιτεί έναν συνεργάτη που είναι πρόθυμος και περίπου τριάντα δευτερόλεπτα εξάσκησης στον συντονισμό πριν την επιχειρήσετε δημόσια. Ξεκινήστε αργά, βρείτε τον ρυθμό και στη συνέχεια αυξήστε την ταχύτητα.

	φαίνονται να διαπερνούν το ένα το άλλο.		
The Macarena.	Δεξί χέρι προεκτείνεται μπροστά (παλάμη προς τα κάτω). Αριστερό χέρι προεκτείνεται μπροστά (παλάμη προς τα κάτω). Δεξί χέρι περιστρέφεται, παλάμη προς τα πάνω. Αριστερό χέρι περιστρέφεται, παλάμη προς τα πάνω. Δεξί χέρι στο αριστερό ώμο. Αριστερό χέρι στο δεξί ώμο. Δεξί χέρι πίσω από το κεφάλι. Αριστερό χέρι πίσω από το κεφάλι. Δεξί χέρι στην αριστερή πλευρά. Αριστερό χέρι στη δεξιά πλευρά. Και τα δύο χέρια πίσω. Και τα δύο χέρια γλιστρούν μπροστά. Κουνήστε τους γοφούς. Περιστρέψτε κατά ένα τέταρτο αριστερά. Επαναλάβετε.	Los del Rio, 1993. Αρχικά ένα ισπανικό ποπ τραγούδι με επιρροές από το φλαμένκο. Έγινε παγκόσμιο φαινόμενο το 1996. Η Macarena είναι ο πιο ευρέως αναγνωρισμένος χορευτικός ρυθμός της δεκαετίας. Εμφανίζεται σε γάμους, αθλητικές εκδηλώσεις και όπουδήποτε μια ομάδα ανθρώπων προσπαθεί να χορέψει μαζί, ανεξάρτητα από τις ατομικές τους ικανότητες.	104 BPM ειδικά - η αρχική μουσική σύνθεση. Λειτουργεί σε εύρος 95-115 BPM. Το "Macarena" είναι εντελώς ανεξάρτητο από το είδος της μουσικής και εμφανίζεται όπου υπάρχει το τραγούδι. Η δύναμή του έγκειται στην καθολικότητά του.

8.4 — Σύγχρονο Αρχείο (2000–Σήμερα)

Οι σύγχρονες δημοφιλείς χορευτικές κινήσεις διανέμονται διαφορετικά από ό,τι στις δεκαετίες του '80 και του '90 – τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα βίντεο μικρής διάρκειας αντικαθιστούν τα μουσικά βίντεο ως ο κύριος μηχανισμός μετάδοσης. Μια κίνηση μπορεί να γίνει παγκοσμίως γνωστή εντός 48 ωρών. Η διάρκεια ζωής είναι μικρότερη. Όμως, οι ίδιες οι κινήσεις συχνά αναφέρονται σε παλαιότερες παραδόσεις που τους δίνουν μεγαλύτερο βάθος από ό,τι υποδηλώνει η viral προέλευσή τους.

Μετακίνηση.	Βηματική ακολουθία.	Προέλευση / σε τι αναφέρεται.	BPM / είδος μουσικής
The Dougie.	Μετατοπίστε το βάρος αριστερά. Αφήστε τον αριστερό ώμο να βυθιστεί προς τα εμπρός και κάτω καθώς το βάρος μετακινείται αριστερά – μια κυλιόμενη κίνηση του ώμου. Αντιστρέψτε με τη δεξιά πλευρά. Το βασικό στοιχείο είναι η κίνηση του ώμου, όχι η κίνηση των ποδιών. Τα πόδια παραμένουν σχετικά ακίνητα. Όλη η κίνηση γίνεται μέσω της περιστροφής του κορμού και των ώμων προς τα εμπρός εναλλάξ, με μια βύθιση ανά χτύπο.	Cali Swag District, 2010. Το όνομα προέρχεται από το "My Dougie" (2007) του ράπερ Lil Wil. Το "Dougie" αναφέρεται στον χαρακτηριστικό χορό των 90s της hip-hop, ο οποίος έχει απλοποιηθεί στην πιο βασική του μορφή: την κίνηση των ώμων που εκφράζει αυτοπεποίθηση και άνεση.	80-110 BPM. Hip-hop, trap, R&B. Το "Dougie" είναι μια αργή χορευτική κίνηση – χάνει την ταυτότητά του σε υψηλότερα BPM, όπου η περιστροφή των ώμων δεν μπορεί να γίνει αντιληπτή καθαρά.
Το Nae Nae.	Ξεκινήστε με τα πόδια ανοιχτά. Ανυψώστε το δεξί χέρι ίσια πάνω από το κεφάλι, με τον αγκώνα ελαφρώς λυγισμένο και τον καρπό χαλαρό. Αφήστε την δεξιά πλευρά του σώματος να ανέβει ελαφρώς μαζί με το χέρι. Το χέρι και το σώμα κάνουν μια κίνηση προς τα δεξιά στον	Το "Nae Nae" προέρχεται από έναν χαρακτήρα που ονομάζεται Wanda από την τηλεοπτική σειρά "Martin". Η συγκεκριμένη κίνηση των χεριών και η αίσθηση του χαρακτήρα έγιναν πρότυπο χορού σε κύκλους hip-hop στην Ατλάντα, πριν ο Silento το	80-110 BPM. Hip-hop, R&B, trap. Χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με άλλες κινήσεις από την ακολουθία Whip/Nae Nae.

	ρυθμό, ενώ τα πόδια κάνουν ένα χαλαρό shuffle. Βασικά: ένα χέρι ψηλά, το σώμα κινείται κάτω από αυτό, τα πόδια κάνουν shuffle. Το Nae Nae χαρακτηρίζεται κυρίως από την χαλαρή κίνηση του ανυψωμένου χεριού – ο καρπός είναι το σημαντικό στοιχείο.	διαμορφώσει.	
Το νήμα.	Κουνήστε και τα δύο χέρια προς τα δεξιά ενώ ταυτόχρονα κινείτε τον αριστερό γοφό προς τα αριστερά (οι γοφοί και τα χέρια κινούνται σε αντίθετες κατευθύνσεις). Κουνήστε και τα δύο χέρια μπροστά και προς τα αριστερά ενώ ταυτόχρονα κινείτε τον δεξιό γοφό προς τα δεξιά. Το μοτίβο είναι γρήγορο – τα χέρια διασταυρώνονται μπροστά σε κάθε κίνηση, περνώντας από το κέντρο κάθε φορά. Η ταχύτητα είναι το σημαντικό: όσο πιο γρήγορα κάνετε το "floss", τόσο πιο εντυπωσιακό είναι το οπτικό αποτέλεσμα.	Russell Horning ('Backpack Kid'), 2017 — διαδόθηκε ευρέως όταν παρουσίασε τον χορό στο SNL. Το "Floss" είναι ο πρώτος χορός που προέρχεται από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και απέκτησε πραγματική δημοτικότητα στα πάρτι. Αναφέρεται στην τεχνική των "isolations" του hip-hop: κίνηση του άνω και κάτω μέρους του σώματος σε αντίθετες κατευθύνσεις ταυτόχρονα.	100-130 BPM. Ευέλικτο – εμφανίζεται σε περιβάλλοντα που κυμαίνονται από παιδικά πάρτι μέχρι σκηνές φεστιβάλ. Το "The Floss" είναι χαρακτηριστικό μιας συγκεκριμένης γενιάς, σε αντίθεση με το "Electric Slide", και συνδέεται με την περίοδο μετά το 2017.
Το Melbourne Shuffle.	Προχωρήστε το δεξί πόδι προς τα εμπρός ενώ φέρνετε το αριστερό πόδι κοντά. Επιστρέψτε το δεξί πόδι πίσω σε μια διάταση ποδιών. Το βασικό βήμα είναι: χτύπημα-βήμα, χτύπημα-βήμα — εναλλάσσοντας τα	Μελβούρνη, Αυστραλία, τέλη δεκαετίας του 1980, σκηνή των πάρτι. Έγινε παγκοσμίως γνωστή μέσω της κουλτούρας των φεστιβάλ ηλεκτρονικής μουσικής τη δεκαετία του 2000-2010. Είναι	130-150 BPM. Ηλεκτρονική μουσική – συγκεκριμένα τα πιο έντονα είδη house, techno και trance. Το "shuffle" έχει σχεδιαστεί για ηλεκτρονική μουσική με έναν

	πόδια με μια συγκεκριμένη, ελατηριώδη κίνηση. Η προχωρημένη έκδοση προσθέτει την κίνηση των χεριών σαν να τρέχετε και σύνθετες παραλλαγές στα βήματα. Το Shuffle είναι ειδικά μια κίνηση στο έδαφος — τα πόδια παραμένουν κοντά στο έδαφος με μια ολισθηρή, γλιστρημένη ποιότητα.	ένας από τους λίγους χορούς που προέρχονται από την ίδια τη σκηνή των πάρτι, και όχι από το hip-hop ή την ποπ.	τρόπο που το "Running Man" και το "Cabbage Patch" δεν έχουν.
The Woah	Σε έναν έντονο ρυθμό (συνήθως ένα χτύπημα από το hi-hat ή το snare), σταματήστε όλη την κίνηση και "παγώστε" το σώμα σε μια στάση — στη συνέχεια, επιστρέψτε αμέσως στην κίνηση. Το "woah" είναι η παγωμένη στάση, όχι η κίνηση γύρω από αυτήν. Ο χρονισμός είναι το παν: η παγωμένη στάση πρέπει να συμβαίνει ακριβώς στον ήχο, να διαρκεί ακριβώς έναν ρυθμό και στη συνέχεια να απελευθερώνεται.	Προέρχεται από τον χώρο του hip-hop της Charlotte, στη Βόρεια Καρολίνα, το 2019. Έχει διανεμηθεί ευρέως μέσω των κοινωνικών μέσων. Το "Woah" αναφέρεται στην τεχνική του "locking" από τους χορούς funk της δεκαετίας του 1970 — όπου το σώμα σταματά απότομα στον ρυθμό και αυτή η κίνηση επαναλαμβάνεται.	90-120 BPM. Hip-hop, trap. Το "The Woah" λειτουργεί καλύτερα σε κομμάτια με δυνατά, διακριτά χτυπήματα από τα hi-hat ή τα snare που παρέχουν μια σαφή στιγμή για να συγχρονιστεί ο ήχος.

8. 5 — Το Λατινικό Αρχείο.

Οι λαντινοαμερικάνικες χορευτικές παραδόσεις είναι αναμφισβήτητα η παλαιότερη συνεχώς εξελισσόμενη συνεισφορά στην σύγχρονη χορευτική κουλτούρα. Το σαλσα, το κουμμπιά, το μερένγκε, το μπατσάτα και οι απόγονοί τους έχουν επηρεάσει την ηλεκτρονική μουσική και την νυχτερινή διασκέδαση σε πολλές γενιές. Αυτά δεν είναι εξειδικευμένα βήματα για λαντινοαμερικάνικους χώρους – είναι εργαλεία που λειτουργούν σε διάφορα μουσικά είδη όταν προσαρμόζονται.

Μετακίνηση / στυλ	Το βασικό στοιχείο.	Πώς μεταφέρεται σε ένα χορευτικό δάπεδο μη λατινοαμερικάνικης μουσικής;	Εύρος καρδιακών παλμών.
Merengue March	Ο απλούστερος τρόπος για να ξεκινήσει κανείς με τους λατινοαμερικάνικους χορούς είναι ο εξής: Το αριστερό πόδι κάνει ένα βήμα στο σημείο, στον αριθμό 1, το δεξί πόδι κάνει ένα βήμα στο σημείο, στον αριθμό 2, και επαναλαμβάνεται. Αυτό είναι όλο. Το μυστικό: προσθέστε μια κίνηση του ισχίου σε κάθε βήμα, σηκώνοντας ελαφρώς το βάρος σας στην μπάλα κάθε ποδιού καθώς αυτό κάνει το βήμα, επιτρέποντας στο ισχίο από την αντίστοιχη πλευρά να ανέβει φυσικά. Το "merengue march" είναι το περπάτημα στο σημείο με έμφαση στο ισχίο. Έχει άπειρες παραλλαγές, αλλά ξεκινά εδώ.	Το βήμα του μερένγκε είναι το πιο κοντινό πράγμα σε μια καθολική αρχική βάση ρυθμού. Σε 100-120 BPM, ταιριάζει σε πολλά μη λατινοαμερικανικά μουσικά περιβάλλοντα. Η έμφαση στο γόνατο από το μερένγκε εφαρμόζεται άμεσα στην house μουσική — προσθέστε το βήμα του μερένγκε σε ένα κομμάτι house και ο ρυθμός είναι σωστός.	100-130 BPM. Μερενγκέ, βατσάτα, κάποια house μουσική. Προσβάσιμο σε οποιονδήποτε με οδηγίες διάρκειας 30 δευτερολέπτων.
Βήμα Cumbia.	Το κούμπια βασίζεται σε ένα χαρακτηριστικό βήμα: μαζί-πλάι-μαζί-πλάι, με το ένα πόδι να	Το Cumbia, με κατάλληλους ρυθμούς (80-110 BPM), ταιριάζει απόλυτα σε πολλά πλαίσια R&B	75-110 BPM. Cumbia, κάποια hip-hop και R&B. Η κολομβιανή και η μεξικάνικη

	σέρνεται ελαφρώς πριν σηκωθεί. Το αριστερό πόδι κάνει ένα βήμα προς τα αριστερά, το δεξί πόδι σέρνεται και ακολουθεί δίπλα του, το αριστερό κάνει ξανά ένα βήμα προς τα αριστερά, το δεξί σέρνεται και κλείνει. Το "σέρσιμο" είναι αυτό που κάνει το κούμπια αναγνωρίσιμο.	και hip-hop. Το "drag" στο βήμα του cumbia δημιουργεί μια αίσθηση καθυστέρησης και απελευθέρωσης που συμπληρώνει τους ρυθμούς trap και slow hip-hop.	cumbia έχουν ελαφρώς διαφορετικές εκδοχές αυτού του βήματος — και οι δύο είναι έγκυρες και μπορούν να μεταφερθούν.
Salsa Βασική	Το βασικό βήμα της σάλσα αποτελείται από έξι κινήσεις σε οκτώ χτύπους. Κάντε ένα βήμα μπροστά με το αριστερό πόδι (1), μετατοπίστε το δεξί πόδι στο ίδιο σημείο (2), κάντε ένα βήμα πίσω προς το κέντρο (3), σταθεροποιηθείτε (4). Κάντε ένα βήμα πίσω με το δεξί πόδι (5), μετατοπίστε το αριστερό πόδι στο ίδιο σημείο (6), κάντε ένα βήμα μπροστά προς το κέντρο (7), σταθεροποιηθείτε (8). Οι παύσεις στα χτυπήματα 4 και 8 είναι εξίσου σημαντικές με τα βήματα – είναι αυτές που δίνουν στη σάλσα την χαρακτηριστική της κίνηση, αντί για μια βαριά αίσθηση. Όλες οι κινήσεις ξεκινούν από τη λεκάνη.	Το βασικό βήμα της σάλσα εκτελείται σπάνια απευθείας σε ένα περιβάλλον χορού που δεν είναι λατινοαμερικάνικο, καθώς ο ρυθμός είναι αρκετά συγκεκριμένος και συγκρούεται με τη πλειονότητα των ηλεκτρονικών μουσικών κομματιών. Αυτό που μεταφέρεται είναι η αρχή της κίνησης του ισχίου σε κάθε βήμα και η παύση ως μέρος του χορού. Και οι δύο αυτές αρχές εφαρμόζονται σε διάφορα είδη μουσικής.	160-220 BPM (παραδοσιακός) – αλλά μετράται στο 1-2-3, επομένως αισθάνεται αποτελεσματικά στα 80-110 BPM. Το ίδιο το σάλσα είναι το είδος μουσικής.

8.6 — Η Παραπληροφόρηση

Από μόνο του, επειδή αξίζει να έχει τη δική του ενότητα.

Ο "spin" είναι η πιο διαδεδομένη κίνηση σε οποιοδήποτε χορευτικό χώρο, σε οποιοδήποτε BPM και σε κάθε είδος μουσικής. Κάθε χορευτική παράδοση έχει μια παραλλαγή του. Κάθε επίπεδο δεξιοτήτων μπορεί να εκτελέσει κάποια μορφή του. Και είναι η πιο άμεση σωματική έκφραση χαράς για τον χορευτή που κινείται μόνος του.

Η βασική κίνηση.	Τι το κάνει να φαίνεται σωστό;	Οι παραλλαγές.
Σταθείτε στο αριστερό πόδι. Αφήστε το δεξί πόδι να ωθήσει ελαφρά για να δημιουργηθεί περιστροφή. Κρατήστε το αριστερό πόδι ως τον άξονα περιστροφής. Τα χέρια τραβιούνται προς το σώμα (σταυρωμένα στο στήθος ή κοντά στους κορμούς) για να αυξηθεί η ταχύτητα της περιστροφής - η φυσική του γωνιακού φορτίου: όταν η μάζα πλησιάζει τον άξονα περιστροφής, η περιστροφή επιταχύνεται. Απελευθερώστε τα χέρια καθώς η περιστροφή επιβραδύνει για να σταματήσετε καθαρά στον επόμενο ρυθμό.	Βρείτε ένα σημείο μπροστά σας και κρατήστε τα μάτια σας σε αυτό όσο το δυνατόν περισσότερο κατά τη διάρκεια της περιστροφής, στρίβοντας γρήγορα το κεφάλι σας την τελευταία στιγμή για να το βρείτε ξανά. Αυτό ονομάζεται "spotting" στον επίσημο χορό και αποτρέπει τις ζάρες κατά τη διάρκεια πολλαπλών περιστροφών. Μια σωστά εκτελεσμένη περιστροφή προσγειώνεται με ακρίβεια. Μια περιστροφή που δεν έχει γίνει σωστό "spotting" καταλήγει σε μια ασταθή κίνηση. Προσγείωση: η περιστροφή πρέπει να ολοκληρωθεί - δεσμευτείτε στο σημείο όπου θα προσγειωθείτε, φτάστε εκεί και σταθεροποιηθείτε. Μια περιστροφή που μειώνεται σταδιακά φαίνεται σαν απώλεια ελέγχου. Μια περιστροφή που προσγειώνεται με ακρίβεια δείχνει ότι είναι μια συνειδητή απόφαση.	Η μισή περιστροφή: 180 μοίρες. Η πιο εύκολη. Χρησιμοποιήστε την για να αντιμετωπίσετε μια νέα κατεύθυνση κατά τη διάρκεια μιας μουσικής μετάβασης. Η πλήρης περιστροφή: 360 μοίρες. Η στάνταρ. Εκτελέστε την σε έναν καθαρό ρυθμό — συνήθως στον πρώτο χρόνο μιας φράσης — και προσγειωθείτε στον πρώτο χρόνο της επόμενης φράσης. Η διπλή περιστροφή: δύο πλήρεις περιστροφές. Τα χέρια πρέπει να είναι κοντά για να είναι δυνατή με έναν ρυθμό κατάλληλο για χορό. Μην προσπαθήσετε αν δεν είστε άνετοι με την απλή περιστροφή. Η περιστροφή με τη βοήθεια ενός συνεργάτη: ένα άτομο πιάνει το χέρι του άλλου, ο περιστρεφόμενος χρησιμοποιεί το χέρι για αρχική ώθηση. Χρησιμοποιείται παγκοσμίως σε swing, salsa, παραδοσιακούς χορούς και χορούς club.

Πότε να κάνετε έναν γύρο: Κατά τη διάρκεια της μετάβασης μιας μουσικής φράσης, όταν η μουσική εκφράζει κάτι που το σώμα σας θέλει να επαναλάβει. Κατά τη διάρκεια ενός "breakdown" όταν ο χώρος στο χορευτικό είναι σχετικά καθαρός. Όταν περπατάτε στον χορευτικό χώρο

και η μουσική το απαιτεί. Ο γύρος είναι διαθέσιμος ανά πάσα στιγμή – είναι η αυθόρμητη υπογράμμιση της κίνησης στον χορευτικό χώρο.

8.7 — Voguing και Ballroom: Το αρχείο που ανήκει εδώ.

Voguing: Σκηνή των μπαλρών του Harlem, από τη δεκαετία του 1960 έως σήμερα – διαδόθηκε παγκοσμίως μέσω της ταινίας "Paris Is Burning" (1990) και συνεχίζεται στην παγκόσμια κοινότητα των μπαλρών.

Το voguing αξίζει να έχει τη δική του ενότητα σε αυτή τη συλλογή επειδή είναι η πιο ολοκληρωμένη παράδοση χορού που εκφράζει την ταυτότητα, με καταγωγή από την αφρικανική και λατινοαμερικάνικη LGBTQ+ κοινότητα, και έχει επηρεάσει τα πάντα, από το pop της Madonna τη δεκαετία του 1990 μέχρι κάθε σύγχρονη πασαρέλα που περιλαμβάνει χορό σε πάρτι σε όλο τον κόσμο.

Στυλ.	Η βασική ποιότητα.	Τι μαθαίνει οποιοσδήποτε το μελετήσει.
Παλαιότερη μέθοδος.	Γωνιακές γραμμές, στάσεις που διατηρούνται και στη συνέχεια μεταβάλλονται απότομα. Κινήσεις που μιμούνται τις πόζες μόδας από το περιοδικό Vogue — το όνομα είναι κυριολεκτικό. Ακραία ακρίβεια στις γραμμές και τις γωνίες.	Η στάση είναι μια επιλογή. Διατηρήστε την με αποφασιστικότητα. Η αφοσίωση στη στάση – και όχι η ομορφιά της ίδιας της στάσης – είναι η τεχνική.
Νέος τρόπος.	Στοιχεία ακροβατικών, κινήσεις με εύκαμπτους αρθρώσεις, ακραίες γωνίες που ξεπερνούν τα όρια της ανθρώπινης ευλυγισίας. Τεχνική τελειότητα στην εκτέλεση απαιτητικών ασκήσεων.	Το σώμα είναι πιο ικανό από ό,τι νομίζετε. Η επιρροή του New Way στον κυρίαρχο χορό άνοιξε έναν ολόκληρο κόσμο φυσικών εκφράσεων που δεν θα υπήρχε αλλιώς.
Vogue Femme	Η κομψότητα, η χάρη και η θηλυκότητα που εκφράζονται μέσα από όλο το σώμα. Πέντε στοιχεία: Catwalk (ο περίπατος), Duckwalk, Χειρονομίες, Ερπυσμός στο πάτωμα, Περιστροφές και Καθίσματα. Κάθε στοιχείο βαθμολογείται ξεχωριστά στους χορούς του μπάλου.	Το "dip" – η πτώση στο πάτωμα με μια ελεγχόμενη και θεατρική κίνηση – είναι το χαρακτηριστικό φινάλε του vogue femme. Είναι αθλητικό, κομψό και απαιτεί απόλυτη αφοσίωση. Ένα "dip" που είναι διστακτικό δεν είναι πραγματικό "dip". Ένα "dip" που εκτελείται με αφοσίωση είναι θέατρο.

Ο ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΠΥΡΗΝΑΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ – ΟΔΗΓΟΣ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ.

FINAL PUBLICATION ADDITIONS

8. 8

9. 9

10. 10

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep.

Clog · Ιρλανδικός χορός · Το πυροτέχνημα · Το φυτό

Αυτές είναι οι κινήσεις που επινοήθηκαν από το χορευτικό κοινό.
Όχι από μουσικά βίντεο. Όχι από χορευτικά στούντιο. Από κοινότητες που χρειάζονταν μια φυσική γλώσσα για τη μουσική, η οποία δεν είχε υπάρξει ποτέ πριν.

Ενότητα 8.8 — Το Ηλεκτρονικό Αρχείο Υποκουλτούρας.

Ο ΚΕΝΤΑΥΡΟΣ — Κάθε είδος μουσικής εξελίχθηκε και δημιούργησε το δικό του κίνημα. Η μουσική απαιτούσε μια σωματική ανταπόκριση που δεν υπήρχε ακόμη. Αυτά είναι τα αποτελέσματα.

Σε αντίθεση με τις κινήσεις που περιγράφονται στις ενότητες 8.2 έως 8.4 — οι οποίες προέκυψαν από την hip-hop, τη pop και την R&B και διαδόθηκαν μέσω των mainstream μέσων ενημέρωσης — οι κινήσεις σε αυτήν την ενότητα εφευρέθηκαν από τις συγκεκριμένες κοινότητες που δημιούργησαν τα μουσικά ηλεκτρονικής μουσικής σκηνικά. Δεν εμφανίστηκαν σε μουσικά βίντεο. Διαδόθηκαν από άτομο σε άτομο, από χώρο σε χώρο, από σκηνή σε σκηνή. Μερικές χρειάστηκαν δεκαετίες για να πάρουν όνομα. Ορισμένες περιγράφονται ακόμα πιο συχνά μέσω επίδειξης παρά μέσω οδηγιών.

Cutting Shapes

Cutting Shapes: Η ηλεκτρονική μουσική στη Μεγάλη Βρετανία – garage, house, UK funky, electronic – από τη δεκαετία του 1990 μέχρι σήμερα.

Το "cutting shapes" δεν είναι μια απλή κίνηση. Είναι μια φιλοσοφία κίνησης που ανήκει στην ηλεκτρονική μουσική κουλτούρα του Ηνωμένου Βασιλείου. Τα "shapes" είναι τα γεωμετρικά μοτίβα που δημιουργεί το σώμα στον χώρο – οι γωνίες, οι γραμμές, οι συγκεκριμένες θέσεις που υιοθετούν τα άκρα και οι μεταβάσεις μεταξύ αυτών των θέσεων. Το "cutting" είναι η πράξη της εκτέλεσης αυτών των μεταβάσεων με ακρίβεια και ρυθμό στον ήχο.

Η κουλτούρα του "cutting shapes" είναι μια οπτική – προέρχεται από περιβάλλοντα όπου οι άνθρωποι παρακολουθούσαν στενά τους άλλους να χορεύουν και εκτιμούσαν την ακρίβεια και τη μουσικότητα πάνω από όλες τις άλλες ιδιότητες. Το άτομο που κάνει "cutting shapes" αντιδρά πάντα στη συγκεκριμένη μουσική στιγμή, χωρίς ποτέ να επαναλαμβάνει ένα σταθερό μοτίβο.

Στοιχείο.	Τι σημαίνει	Πώς να το αναπτύξετε;
Το Σχήμα.	Μια συγκεκριμένη στάση του σώματος που διατηρείται για έναν ή δύο χρόνους πριν μεταβεί στην επόμενη. Το χέρι βρίσκεται σε μια συγκεκριμένη γωνία. Ο κορμός έχει μια συγκεκριμένη κλίση. Τα πόδια βρίσκονται σε μια συγκεκριμένη θέση. Η στάση έχει γεωμετρική πρόθεση — δεν είναι μια τυχαία θέση, αλλά μια σκόπιμη.	Κοιτάξτε το σώμα σας στον καθρέφτη ενώ ακούτε τη μουσική. Βρείτε τις στάσεις που φαίνονται φυσικές και συνάδουν με τον ήχο. Κρατήστε κάθε στάση για ένα χτύπημα, και μετά μεταβείτε στην επόμενη. Οι στάσεις που λειτουργούν είναι αυτές στις οποίες κοιτάζεστε και σκέφτεστε: "Ναι, αυτό ακριβώς είναι αυτός ο ήχος αυτή τη στιγμή."
The Cut.	Η μετάβαση μεταξύ των σχημάτων. Η αλλαγή είναι απότομη – συμβαίνει στον ρυθμό, όχι ανάμεσα στους ρυθμούς. Βρίσκεστε στο σχήμα Α και, στον πρώτο ρυθμό της επόμενης φράσης, βρίσκεστε στο σχήμα Β. Δεν υπάρχει σταδιακή μετάβαση. Η αλλαγή είναι ταυτόχρονη με το μουσικό γεγονός που την προκαλεί.	Εξασκηθείτε στην κίνηση χωρίς να ανησυχείτε αρχικά για τις φόρμες. Σταθείτε σε οποιαδήποτε θέση. Σε έναν δυνατό ρυθμό: αλλάξτε κάθε μέρος του σώματός σας ταυτόχρονα. Το χέρι ανεβαίνει από χαμηλή σε υψηλή θέση. Το βάρος μεταφέρεται από τη δεξιά στην αριστερή πλευρά. Το κεφάλι στρέφεται. Όλα μαζί, στον ρυθμό. Αυτό είναι το "cut". Προσθέστε τις φόρμες μόλις το "cut" γίνει φυσικό.
Μουσική ευαισθησία.	Το κόψιμο σχημάτων δεν είναι συγκεκριμένα χορογραφία. Το ίδιο άτομο μπορεί να κόψει διαφορετικά σχήματα στο ίδιο τραγούδι σε διαφορετικές νύχτες, επειδή τα σχήματα ανταποκρίνονται σε αυτό που η	Ακούστε τα μουσικά στοιχεία που απαιτούν αντίδραση. Ένα υψηλόχρωμο ηχητικό στοιχείο συνθετητή απαιτεί κάτι έντονο και ανοδικό. Μια βαθιά μπάσα νότα απαιτεί κάτι βαρύ και προς τα κάτω. Μια κορύφωση

	μουσική κάνει εκείνη τη στιγμή — στην κορυφή, στην αύξηση της έντασης, στον συγκεκριμένο ήχο του συνθεσάιζερ στο τρίτο χτύπημα αυτής της φράσης, στη νότα μπάσου που ακούγεται απροσδόκητα.	απαιτεί τη συσσώρευση ενέργειας στο σώμα. Προσαρμόστε τις κινήσεις σας σε αυτά τα στοιχεία, όχι στον χρόνο.

Εύρος χτύπων ανά λεπτό (BPM): 118–135 BPM — UK garage, UK house, UK funky, κάποιο grime. Το εύρος ταχύτητας όπου τα μουσικά γεγονότα συμβαίνουν αρκετά συχνά ώστε να επιτρέπεται η εναλλαγή, αλλά είναι αρκετά αργό ώστε κάθε σχήμα να μπορεί να διατηρηθεί και να διαβαστεί καθαρά.

Η σκηνή: Λονδινέζικα κλαμπ, εκδηλώσεις UK garage, η αισθητική του Boiler Room. Το "cutting shapes" συνδέεται με μια συγκεκριμένη ποιότητα μουσικού γούστου και χορευτικής κομψότητας στην ηλεκτρονική κουλτούρα της Βρετανίας. Όταν κάποιος κάνει "cutting shapes" σε ένα event ηλεκτρονικής μουσικής, δεν εκτελεί για το κοινό – έχει μια συζήτηση με τη μουσική, στην οποία το κοινό είναι προσκεκλημένο να παρακολουθήσει.

Το Melbourne Shuffle: Πλήρης Τεχνικός Ορολογίας.

Melbourne Shuffle:

* **Μελβούρνη, Αυστραλία, υπόγεια σκηνή πάρτι - τέλη δεκαετίας του 1980.**
* **Διασπορά σε παγκόσμιο επίπεδο μέσω της ηλεκτρονικής μουσικής (EDM) τη δεκαετία του 2010.**

Το τμήμα 3 αυτού του οδηγού εισήγαγε το "shuffle" στον χάρτη των BPM. Αυτό το τμήμα παρέχει την πλήρη τεχνική ορολογία. Το "shuffle" είναι μια οικογένεια σχετικών βημάτων που ενώνεται από μια κίνηση τακουνιού-μύτης, μια συγκεκριμένη ποιότητα επαφής με το πάτωμα και μια ολισθηρή κίνηση που το διαχωρίζει από κάθε άλλη κίνηση στον χορευτικό χώρο στο πλαίσιο της ηλεκτρονικής μουσικής.

Το T-Step – Βασικά.

Το μοτίβο βημάτων.	Το βασικό τεχνικό στοιχείο.	Δεν μπορώ να απαντήσω σε αυτό.
ΔΕΞΙ T-ΒΗΜΑ: Το δεξί πόδι κάνει ένα βήμα προς τα δεξιά. Το αριστερό πόδι γλιστρά για να συναντήσει το δεξί. Το δεξί πόδι κάνει ξανά ένα βήμα προς τα δεξιά. Το αριστερό πόδι διασχίζει μπροστά από το δεξί, με την μύτη στραμμένη αριστερά (δημιουργώντας τον οριζόντιο άξονα του T). Το βάρος μεταφέρεται στο αριστερό πόδι που έχει διασταυρωθεί. ΑΡΙΣΤΕΡΟ T-ΒΗΜΑ (καθρέφτης): Το αριστερό πόδι κάνει ένα βήμα προς τα αριστερά. Το δεξί πόδι γλιστρά για να συναντήσει το αριστερό. Το αριστερό πόδι κάνει ξανά ένα βήμα προς τα αριστερά. Το δεξί πόδι διασχίζει μπροστά από το αριστερό, με την μύτη στραμμένη δεξιά. Το μοτίβο	Το SLIDE. Το πόδι που ακολουθεί δεν πατάει – γλιστράει πάνω στην επιφάνεια του δαπέδου. Όλη η ιδιαιτερότητα του shuffle προέρχεται από την ολισθηρή κίνηση του ποδιού που ακολουθεί. Τα πόδια που σηκώνουν και πατάνε μοιάζουν με περπάτημα. Τα πόδια που γλιστρούν μοιάζουν με shuffle. Το TOE-OUT κατά τη διάρκεια της διασταύρωσης. Όταν το πόδι διασχίζει μπροστά, τα δάχτυλα στρέφονται προς τα έξω – αυτό είναι η "T" μπάρα. Χωρίς το toe-out, η διασταύρωση μοιάζει με σκοντάψιμο. Με αυτό, φαίνεται σκόπιμη.	Ομαλή, ολισθηρή πλευρική κίνηση. Το σώμα παραμένει στο ίδιο ύψος — χωρίς να ανεβοκατεβαίνει. Η μεταφορά βάρους είναι οριζόντια, όχι κάθετη. Τα χέρια κρέμονται φυσικά ή κάνουν αντίθετη κίνηση από το πόδι που διασχίζει τη μέση. Από απόσταση: μια φιγούρα που κινείται πλευρικά με ρευστή κίνηση, τα πόδια σχεδόν δεν απογειώνονται από το έδαφος.

επαναλαμβάνεται, εναλλάσσοντας μεταξύ δεξιού και αριστερού. Το αποτέλεσμα είναι ένα πλευρικό, ολισθηρό μοτίβο, με το σταυρωτό βήμα να δημιουργεί το σχήμα του T στο τέλος κάθε μονάδας.		

Το X-Step - Ενδιάμεσο επίπεδο.

Το μοτίβο βημάτων.	Το βασικό τεχνικό στοιχείο.	Σχέση με το T-Step.
Ξεκινώντας με τα πόδια ενωμένα: * Χτύπημα 1: Το δεξί πόδι διασχίζει το αριστερό πόδι (μπροστά) — και τα δύο πόδια βρίσκονται σε σχηματισμό "X", με το δεξί πάνω από το αριστερό. * Χτύπημα 2: Το αριστερό πόδι κάνει ένα βήμα προς τα αριστερά — τα πόδια απομακρύνονται, στέκεστε ανοιχτά. * Χτύπημα 3: Το αριστερό πόδι διασχίζει το δεξί πόδι (μπροστά) — σχηματισμός "X", με το αριστερό πάνω από το δεξί. * Χτύπημα 4: Το δεξί πόδι κάνει ένα βήμα προς τα δεξιά — τα πόδια απομακρύνονται. Το μοτίβο σχεδιάζει κυριολεκτικά ένα "X" στο πάτωμα με την πορεία του διασχίζοντος ποδιού.	Το CROSS πρέπει να είναι ένα αληθινό βήμα διασταύρωσης – το πόδι που διασχίζει περνά μπροστά από το πόδι που στέκεται, όχι δίπλα του. Ένα σχεδόν διασταυρούμενο βήμα φαίνεται αβέβαιο. Ένα πραγματικό διασταυρούμενο βήμα δημιουργεί το οπτικό "X". Το OUT step πρέπει να είναι πραγματικά ευρύ – τουλάχιστον στο πλάτος των ώμων. Η αντίθεση μεταξύ του "X" και της ευρείας στάσης είναι αυτό που δημιουργεί τον οπτικό ρυθμό του βήματος.	Το X-Step και το T-Step μπορούν να συνδυαστούν στην ίδια ακολουθία. Το T-Step παρέχει πλευρική κίνηση. Το X-Step παρέχει ένα σταθερό οπτικό μοτίβο. Ο έμπειρος χορευτής εναλλάσσεται μεταξύ τους ανάλογα με τον διαθέσιμο χώρο και τη μουσική.

The Running Man (Ηλεκτρονική / Μείγμα εκδόσεις).

Διαφέρει από το "Running Man" της δεκαετίας του '80 που περιγράφεται στην ενότητα 8.2. Το "shuffle Running Man" είναι μια ολισθηρή, κινητή παραλλαγή της ίδιας οπτικής ψευδαίσθησης.

Το μοτίβο "Shuffle Running Man".	Τι το διαχωρίζει από την εκδοχή χιπ-χοπ;
Το δεξί πόδι κλωτσάει προς τα εμπρός (χαμηλά - κάτω από το ύψος του γονάτου, με τα δάχτυλα προς τα πάνω) ενώ το αριστερό πόδι γλιστρά προς τα πίσω στο πάτωμα. Το δεξί πόδι ακουμπά στο έδαφος με τη φτέρνα πρώτα, ενώ ταυτόχρονα το αριστερό πόδι κλωτσάει προς τα εμπρός. Το αριστερό πόδι ακουμπά στο έδαφος με τη φτέρνα πρώτα, ενώ ταυτόχρονα το δεξί πόδι κλωτσάει προς τα εμπρός. Η κίνηση "φτέρνα-δάχτυλο" δημιουργεί την ολισθηρή αίσθηση: η φτέρνα ακουμπά πρώτη, στη συνέχεια το βάρος μεταφέρεται και κυλάει μέχρι τα δάχτυλα, ενώ το αντίθετο πόδι εκτελεί το κλωτσιά.	Το χιπ-χοπ "Running Man" σηκώνει το γόνατο ψηλά και κάνει άλματα. Το "shuffle Running Man" διατηρεί την κίνηση χαμηλή και ομαλή — το χτύπημα είναι μια χαμηλή επέκταση, το πόδι παραμένει κοντά στο έδαφος, η επαφή φτέρνας-δάχτυλων δημιουργεί ένα γλίστρημα αντί για άλμα. Το αποτέλεσμα: το χιπ-χοπ "Running Man" φαίνεται αθλητικό και γεμάτο ενέργεια. Το "shuffle Running Man" μοιάζει σαν το σώμα να τραβιέται από μια δύναμη — προώθηση προς τα εμπρός με ελάχιστη προσπάθεια. Το έδαφος είναι το μέσο, όχι ένα εμπόδιο.

Εύρος BPM για και τις τρεις κινήσεις shuffle: 128–160 BPM. Το T-Step και το X-Step είναι πιο αποτελεσματικά στα 130–145 BPM. Το Running Man λειτουργεί σε όλο το εύρος, αλλά γίνεται πραγματικά δύσκολο πάνω από τα 155 BPM να διατηρηθεί η ποιότητα – μετατρέπεται σε χτύπημα αντί για ολίσθηση.

DnB — Λεξιλόγιο του κινήματος Drum and Bass.

DnB / Jungle footwork στο Ηνωμένο Βασίλειο — η jungle αναδύεται από την κουλτούρα των sound system μεταξύ 1992 και 1994, ενώ το Drum and Bass καθιερώθηκε από το 1994 και μετά.

Η ενότητα 3 έδωσε την βασική οδηγία για το DnB: μεταβείτε στο μπάσο τύμπανο με τον ρυθμό του μισού χρόνου (ισοδύναμο με 80 BPM), όχι στο πλήρες breakbeat (160–180 BPM). Αυτό είναι η αφετηρία. Ακολουστεί το πλήρες λεξιλόγιο.

Μετακίνηση.	Πρότυπο	Προέλευση / πολιτισμικό πλαίσιο.	Όταν εμφανίζεται.
The Jungle Skank	Γυρίστε το βάρος στο δεξί πόδι. Το αριστερό πόδι εκτείνεται προς τα εμπρός και έξω (ένα χαμηλό χτύπημα διαγώνια μπροστά-αριστερά), με τα	Από την καραϊβική κουλτούρα των sound systems, το "skank" είναι ένα μουσικό και χορευτικό ρεύμα της reggae και της dancehall που	Όταν η γραμμή του μπάσου είναι εμφανής και ο ρυθμός (breakbeat) βρίσκεται σε ένα τμήμα με συνεχή

	δάχτυλα ελαφρώς στραμμένα προς τα έξω. Επιστρέψτε το αριστερό πόδι στο κέντρο. Γυρίστε το βάρος στο αριστερό πόδι. Το δεξί πόδι εκτείνεται προς τα εμπρός και έξω (διαγώνια μπροστά-δεξιά). Επιστρέψτε. Η κλίση είναι έντονη — το άνω μέρος του σώματος γέρνει προς τα πίσω καθώς το πόδι εκτείνεται προς τα εμπρός, δημιουργώντας μια αντίρροπη δύναμη. Αυτή δεν είναι μια μικρή κίνηση.	ενσωματώθηκε στο jungle όταν αυτό συνδύασε την κουλτούρα των sound systems με τα breakbeats. Όταν το jungle διατήρησε το "skank", διατήρησε τη φυσική μνήμη των προελεύσεων του στις καραϊβικές κοινότητες μεταναστών στο Λονδίνο.	ροή, αντί για ένα σημείο υψηλής ενέργειας. Το "skank" αναπνέει – προορίζεται για τις στιγμές ενδιάμεσα στα σημεία κορύφωσης.
Το βήμα DnB.	Όπως παρουσιάστηκε στην Ενότητα 3: μεταβείτε στο χτύπημα της μέσης στιγμής. Τοποθετήστε το δεξί πόδι μπροστά-δεξιά στον ήχο της μέσης στιγμής (κάθε δύο χτυπήματα της γρήγορης μέτρησης). Τοποθετήστε το αριστερό πόδι μπροστά-αριστερά στον επόμενο ήχο της μέσης στιγμής. Το σώμα μετακινείται ελαφρώς προς τα εμπρός με κάθε βήμα, και στη συνέχεια επιστρέφει στο κέντρο. Προσθέστε μια έντονη αίσθηση "πατησίματος" σε κάθε βήμα — το πόδι φτάνει, όχι ακουμπά.	Αυτό το βήμα συνδυάζει την επιθετική ποιότητα του ήχου των gabber με τον ρυθμικό χαρακτήρα της drum and bass (DnB). Το χαρακτηριστικό "half-time" είναι η βασική ιδέα: Η DnB είναι η πιο γρήγορη μουσική σε αυτόν τον οδηγό, αλλά αισθάνεται φυσικά στον πιο αργό ρυθμό.	Κατά τη διάρκεια, το βήμα DnB είναι η προεπιλεγμένη κίνηση για όποιον έχει βρει τον ρυθμό του μισού χρόνου.
The DnB Headnod	Δεν αναφέρεται η συνεχής κίνηση του κεφαλιού που περιγράφεται ως προβληματική στην Ενότητα 5. Το	Μια φυσική αντίδραση στον ιδιαίτερο χαρακτήρα της παραγωγής DnB είναι η αίσθηση που δημιουργείται από τις	Κατά τη διάρκεια των βαριών μπάσων και των ρυθμικών τμημάτων.

	"headnod" στο Drum and Bass είναι μια σκόπιμη, έντονη προς τα εμπρός και κάτω κίνηση στον ήχο της μισής παλλιότητας (half-time kick), η οποία διατηρείται στιγμιαία στο χαμηλότερο σημείο και στη συνέχεια επιστρέφει. Είναι αργή. Έχει βάρος. Ακολουθεί τις χαμηλές συχνότητες, όχι το breakbeat. Σε συνδυασμό με το "step" του Drum and Bass, το "headnod" κάνει όλο το άνω μέρος του σώματος να συμμετέχει στην αίσθηση της μισής παλλιότητας.	χαμηλές συχνότητες (sub-bass) που "κάθονται" στο σώμα και ο υψηλός ρυθμός του breakbeat που βρίσκεται πάνω από αυτές, δημιουργώντας μια εμπειρία σε δύο επίπεδα. Το "κουνάγισμα του κεφαλιού" (headnod) αισθανεται κυρίως στο επίπεδο των χαμηλών συχνοτήτων.	
Το "Roll-Through".	Η μπάσα γραμμή στο DnB συχνά κυλάει και αυξομειώνεται. Ένα σωματικό κύμα που ακολουθεί την αύξηση της μπάσας — ξεκινώντας από την οσφυϊκή περιοχή, διαδίδοντας προς την σπονδυλική στήλη και απελευθερώνοντας στους ώμους — αντικατοπτρίζει αυτήν την κίνηση στο σώμα. Δεν είναι ένας πλήρης σωματικός κύκλος όπως στην ορολογία του hip-hop. Είναι μια πιο διακριτική, ειδική για τη μπάσα, κυμάτωση από την οσφυϊκή περιοχή προς τα πάνω.	Οι γραμμές μπάσου των Jungle και DnB έχουν μια συγκεκριμένη, χαρακτηριστική ποιότητα που θυμίζει κύλιση και έξαρση, διακριτή από τον τετραγωνικό ήχο μπάσου της techno ή τον ρυθμό "τέσσερα στα τέσσερα" της house. Το "roll-through" είναι η φυσική αντίδραση του σώματος σε αυτή την ποιότητα.	Όταν η μπάσα εντείνεται. Όχι σε κάθε χτύπο – όταν η ίδια η γραμμή της μπάσας ανεβαίνει και κυλάει.

Hakken και Muzz.

Hakken: Ολλανδική σκηνή gabber/hardcore - Ρότερνταμ, αρχές της δεκαετίας του 1990. Η λέξη "hakken" στα ολλανδικά σημαίνει "να κόψεις" ή "να τεμαχίσεις".

Muzz UK — Μια συνάντηση των πολιτισμών της Νότιας Ασίας και των Πακιστανών Βρετανών με την σκληρή μουσική, από τη δεκαετία του 2000 μέχρι σήμερα.

Ο ΚΕΝΤΟΥΡΙΩΝΟΣ - Το πόδι είναι το εργαλείο. Όλα τα υπόλοιπα είναι συμπληρωματικά.

Το Hakken είναι ένας από τους χορούς που απαιτούν τη μεγαλύτερη σωματική αντοχή σε αυτόν τον οδηγό. Σε ρυθμούς gabber και hardcore (150–220 BPM), το συνεχόμενο hakken είναι συγκρίσιμο με την προπόνηση υψηλής έντασης διαλειμματικής άσκησης. Επίσης, στο καλύτερό του, είναι ένας από τους πιο εντυπωσιακούς χορούς – η γρήγορη ακρίβεια των εναλλασσόμενων κινήσεων των ποδιών σε υψηλή ταχύτητα δημιουργεί μια υποβλητική μηχανική ποιότητα που αντικατοπτρίζει την ένταση της μουσικής στην οποία ανήκει.

Στυλ.	Το μοτίβο.	Τεχνικές σημειώσεις.
Βασικές αρχές του Hakken.	Σταθείτε με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων. Σε κάθε χτύπημα του μπάσου: κλωτσήστε το δεξί πόδι προς τα εμπρός και πάνω, ενώ ταυτόχρονα κατεβάστε το αριστερό πόδι για να μεταφέρετε το βάρος. Στο επόμενο χτύπημα: κλωτσήστε το αριστερό πόδι προς τα εμπρός, μεταφέροντας το βάρος στο δεξί. Τα κλωτσήματα εναλλάσσονται ακριβώς με τον ήχο του μπάσου. Το ύψος του κλωτσήματος: από τον αστράγαλο μέχρι το γόνατο στην βασική εκδοχή. Το κλώτσημα είναι προς τα εμπρός, όχι στο πλάι. Το γόνατο σηκώνεται, το κάτω μέρος του ποδιού τεντώνεται, το πόδι σηκώνεται και στη συνέχεια το πόδι επιστρέφει προς τα κάτω καθώς μεταφέρεται το βάρος.	Το άνω μέρος του σώματος: στο βασικό hakken, παραμένει σχετικά ακίνητο — τα χέρια κρέμονται χαλαρά ή είναι ελαφρώς τεντωμένα. Η κίνηση γίνεται σχεδόν αποκλειστικά κάτω από τη μέση. Η αντίθεση μεταξύ της εκρηκτικής κίνησης των ποδιών και του ελεγχόμενου άνω μέρους του σώματος είναι το οπτικό χαρακτηριστικό του hakken. Η πρόκληση ρυθμού: Το βασικό hakken στα 160 BPM είναι καρδιαγγειακή άσκηση. Στα 180 BPM, είναι αθλητική προπόνηση. Στα 200 BPM, απαιτείται πραγματική φυσική προετοιμασία. Μην επιχειρήσετε παρατεταμένο γρήγορο hakken χωρίς κατάλληλη προετοιμασία.
Προχωρημένα χάκεν	Το γόνατο φτάνει στο ύψος των	Ο κορμός μπορεί να γείρει

(υψηλότερα κλωτσήματα).	γοφρών ή πιο πάνω. Το χτύπημα εκτείνεται προς τα εμπρός, έτσι ώστε το πόδι να φτάνει μπροστά στο ύψος της μέσης ή πιο πάνω. Η επιστροφή είναι γρήγορη – το πόδι πρέπει να επιστρέψει και να προσγειωθεί για να μεταφέρει το βάρος για το αντίθετο χτύπημα. Αυτό απαιτεί δύναμη των καμπτήρων του ισχίου και ταχεία μυϊκή συντονισμό.	ελαφρώς προς τα πίσω καθώς το χτύπημα προχωρά - η ίδια αρχή της αντίθεσης, όπως στο "jungle skank", αλλά πολύ πιο έντονη. Χωρίς αυτή τη κλίση προς τα πίσω, τα πολύ ψηλά χτυπήματα τραβούν ολόκληρο το σώμα προς τα εμπρός και η ισορροπία γίνεται ασταθής. Τα χέρια: σε ορισμένα στυλ hakken, τα χέρια κινούνται προς τα εμπρός στην αντίθετη πλευρά από το πόδι που κάνει το χτύπημα (όπως μια κίνηση χεριών κατά τη διάρκεια του τρεξίματος). Άλλα στυλ κρατούν τα χέρια ακίνητα. Και οι δύο τρόποι είναι έγκυροι.
Muzz – η βρετανική παραλλαγή.	Το Muzz music (ένα είδος ηλεκτρονικής μουσικής από το Ηνωμένο Βασίλειο με επιρροές από τη Νότια Ασία, γνωστό και ως hardcore/niche) δημιουργεί ένα πλαίσιο όπου ο χορός των ποδιών που χαρακτηρίζει το hakken συναντά την παράδοση κινήσεων της Bhangra, η οποία είναι δημοφιλής στα κλαμπ της διασποράς της Νότιας Ασίας. Το στοιχείο της Bhangra: ορισμένες χορευτικές κινήσεις του Muzz περιλαμβάνουν εμπλοκή του κορμού, κάτι που απουσιάζει από το παραδοσιακό hakken – μια μικρή συμμετοχή του άνω μέρους του σώματος που αναφέρεται στις κινήσεις των χεριών της bhangra, διατηρώντας παράλληλα την κύρια δράση των ποδιών.	Το χορευτικό στο μπαρ είναι ένα πολιτισμικό φαινόμενο από μόνο του — η μουσική περιλαμβάνει στοιχεία από την παραγωγή μουσικής της Νότιας Ασίας (ρυθμούς ταμπλά, μελωδικές δομές, φωνητικά δείγματα από τη Bollywood ή τη μουσική Punjabi) σε συνδυασμό με το δυνατό μπάσο του hardcore. Ο χορός που προκύπτει από αυτόν τον συνδυασμό δεν είναι καθαρά hakken και ούτε καθαρά bhangra. Είναι κάτι τρίτο, συγκεκριμένο για αυτές τις κοινότητες σε αυτές τις εκδηλώσεις.

Η φυσική προετοιμασία για το hakken: Εάν σκοπεύετε να διατηρήσετε υψηλό ρυθμό στο hakken, οι ακόλουθες προετοιμασίες μειώνουν τον κίνδυνο τραυματισμού: διατάσεις των καμπτήρων του ισχίου πριν από την εκδήλωση (το επαναλαμβανόμενο χτύπημα με το γόνατο ενεργοποιεί έντονα τους καμπτήρες του ισχίου), προθέρμανση των μυών της γάμπας και των τετρακεφάλων (το πόδι που προσγειώνεται υπόκειται σε πλειομετρικό στρες σε κάθε κίνηση) και διαχείριση ηλεκτρολυτών (το hakken εξαντλεί γρήγορα το κάλιο και το μαγνήσιο μέσω του ιδρώτα σε υψηλή ένταση). Το παράρτημα πρωτοκόλλου ηλεκτρολυτών του Recovery Kernel εφαρμόζεται άμεσα.

Dubstep Movement Λεξιλόγιο

Dubstep: χορός, ένα είδος ηλεκτρονικής μουσικής που προέρχεται από το Νότιο Λονδίνο (UK dubstep) μεταξύ 2001 και 2006. Η παγκόσμια διάδοση συνδέθηκε με την εποχή του Skrillex και το "brostep" (2010-2014).

Το dubstep δημιούργησε τη δική του ορολογία χορευτικών κινήσεων επειδή παρήγαγε μουσική για την οποία καμία υπάρχουσα χορευτική παράδοση δεν ήταν προετοιμασμένη να ανταποκριθεί. Το χαρακτηριστικό μπάσο "wobble", ο ρυθμός "half-time", η απότομη πτώση του μπάσου μετά από παρατεταμένη σιωπή, τα ψηφιακά "glitchy" στοιχεία — όλα αυτά απαιτούσαν νέες φυσικές αντιδράσεις.

Μετακίνηση.	Πώς να το εκτελέσετε;	Σε τι ανταποκρίνεται στη μουσική;	Ποιότητα όταν είναι σωστό.
The Drop Lock.	Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας (όταν η μουσική συγκεντρώνει ενέργεια προς ένα crescendo): συσσωρεύστε σωματική ένταση — τα χέρια ανεβαίνουν, το σώμα σκύβει προς τα εμπρός, οι μύες ενεργοποιούνται. Στην ακριβή στιγμή του crescendo: κάθε μέρος του σώματος παγώνει ταυτόχρονα. Στη συνέχεια: απελευθερωθείτε σε όποια κίνηση απαιτεί το crescendo.	Η απότομη πτώση της μπάσο. Η σιωπή που προηγείται αυτής. Η συγκεκριμένη στιγμή της μέγιστης απελευθέρωσης ενέργειας. Το "drop lock" είναι η αντίδραση του σώματος στο απότομο τέλος πριν την απελευθέρωση.	Όπως μια φωτογραφία που τραβήχτηκε τη στιγμή της μέγιστης ενέργειας – το σώμα στη θέση που ήταν έτοιμο να εκραγεί. Και μετά, η έκρηξη.
The Wobble.	Το "wobble bass" (ο χαρακτηριστικός ήχος της παραγωγής dubstep) ταλαντώνεται ρυθμικά – παλμός με μια συγκεκριμένη συχνότητα. Κινήστε τα χέρια, τον κορμό ή ολόκληρο το σώμα σας σε συγχρονισμό με τη συχνότητα του	Ο διαμορφωτής χαμηλής συχνότητας (LFO) δημιουργεί τη διακύμανση στη βάση ήχου, γνωστή ως "wobble". Το "wobble" είναι ένας ήχος που παράγεται όταν μια παράμετρος ταλαντώνεται με συγκεκριμένη συχνότητα. Το σώμα	Το σώμα φαίνεται να δονείται — μια γρήγορη αλλά ελεγχόμενη ταλάντωση του κορμού ή των χεριών που αντιστοιχεί στη συχνότητα της δόνησης. Από απόσταση: κάποιος που

	"wobble". Αυτό δεν είναι στον ρυθμό – είναι στη συχνότητα του "wobble", η οποία συνήθως είναι πιο γρήγορη από τον ρυθμό και ρυθμικά ανεξάρτητη από αυτόν.	μπορεί επίσης να ταλαντωθεί με την ίδια συχνότητα.	συντονίζεται με τη μουσική σε μια συχνότητα χαμηλότερη από τον ορατό ρυθμό.
The Glitch.	Όταν η μουσική έχει ένα ψηφιακό σφάλμα - ένα τρεμόπαιγμα, μια επανάληψη, ένα λάθος - το σώμα ανταποκρίνεται με τον ίδιο τρόπο. Κατά τη διάρκεια της κίνησης: παγώνει. Επαναλαμβάνεται. Παγώνει στην ίδια θέση. Κινείται ξανά. Το σώμα αναπαράγει το ψηφιακό σφάλμα. Αυτό απαιτεί γρήγορη αντίδραση - το σφάλμα πρέπει να προβλεφθεί (γνωρίζοντας το κομμάτι) ή να εκτελεστεί τη στιγμή που ακούγεται.	Η ψηφιακή φύση της παραγωγής dubstep – τα σκόπιμα τεχνουργήματα της ηλεκτρονικής μουσικής που προβάλλονται στο προσκήνιο ως αισθητικά στοιχεία. Το τρεμόπαιγμα, η επανάληψη, η διακοπή – μερικές φορές η μουσική κάνει πράγματα που ακούγονται σαν λάθη. Το σώμα τα αντανακλά.	Ο παγωμός είναι απόλυτος. Η επανάληψη είναι ακριβής. Η επιστροφή στην κίνηση είναι απότομη. Ο "χορός της δυσλειτουργίας" είναι το πιο τεχνικά απαιτητικό στοιχείο του λεξιλογίου της dubstep, διότι απαιτεί απόλυτο έλεγχο του σώματος τη στιγμή που φαίνεται η μεγαλύτερη τυχαιότητα.
Το στοιχείο Krump.	Οι επιθετικές γραμμές μπάσου της dubstep προσέλκυσαν το krump – ένα δυναμικό στυλ που εστιάζει στο στήθος και περιλαμβάνει έντονους πατινάρεις – στον κόσμο της ηλεκτρονικής μουσικής. Περιλαμβάνει "chest pops" (ξαφνική έκταση του στήθους σε έναν ήχο μπάσου), ευρείες και δυναμικές κινήσεις χεριών, και πατινάρεις που συγχρονίζονται με το μπάσο. Το στοιχείο krump στον χορό της dubstep έφερε την πιο	Η ωμή σωματική επιθετικότητα ορισμένων παραγωγών dubstep – τα υπομπάσα σε επίπεδα που προκαλούν σωματικές αντιδράσεις, το παραμορφωμένο μπάσο, οι ρυθμικές "πτώσεις". Αυτή η μουσική είναι σωματικά τρομακτική. Η αντίδραση krump είναι σωματικά κατάλληλη.	Ισχυρό, βαρύ, σταθερό. Το σώμα δεν αιωρείται – είναι αγκυρωμένο. Κάθε χτύπημα προσγειώνεται.

	απαιτητική σωματικά παράδοση κίνησης του hip-hop στον κόσμο της ηλεκτρονικής μουσικής.		

Το Clog και το Ιρλανδικό Step: Λαϊκή κρουστά που δεν απομακρύνονται ποτέ από το πάτωμα.

Χορός με τα ξύλινα παπούτσια (Clog Dance): Βιομηχανικές κοινότητες της βόρειας Αγγλίας, από τον 18ο αιώνα έως σήμερα.
Ιρλανδικός χορός (Irish Step Dance): Ιρλανδία, από τον 17ο αιώνα έως σήμερα.

Ο ΚΕΝΤΟΥΡΙΩΝ – Το παλαιότερο ρυθμικό όργανο στα σύγχρονα πάρτι. Δεν το εγκατέλειψε κανείς. Απλώς άλλαξε εμφάνιση.

Ο χορός με τις ξύλινες σόλες και ο ιρλανδικός παραδοσιακός χορός δεν είναι ιστορικές ιδιορρυθμίες. Το DNA τους υπάρχει στον τρόπο κίνησης των ποδιών κάθε γρήγορου ηλεκτρονικού χορευτικού ρυθμού σε αυτόν τον οδηγό. Η κίνηση φτέρνου-δάχτυλου του Melbourne Shuffle σχετίζεται άμεσα με την κίνηση φτέρνου-δάχτυλου του χορού με τις ξύλινες σόλες. Οι γρήγοροι ρυθμικοί ήχοι των ποδιών στο Hakken ακολουθούν την ίδια αρχή με τον εξαιρετικά γρήγορο τρόπο κίνησης των ποδιών στον ιρλανδικό παραδοσιακό χορό: δύναμη από το πόδι, ταχύτητα από το πόδι, ένα άκαμπτο άνω μέρος του σώματος που επιτρέπει στα πόδια να κάνουν τη μέγιστη δυνατή εργασία.

Και οι δύο παραδόσεις μοιράζονται κάτι με τη φιλοσοφία της ηλεκτρονικής μουσικής όσον αφορά τον ρυθμό: είναι κρουστικές. Το σώμα του χορευτή είναι ένα όργανο που δημιουργεί ήχο χτυπώντας το πάτωμα. Αυτό δεν είναι μεταφορά στον παραδοσιακό χορό με παπούτσια, καθώς τα ξύλινα πέδιλα του χορευτή είναι κυριολεκτικά κρουστά όργανα. Το πάτωμα είναι το τύμπανο. Το σώμα το παίζει.

Παράδοση.	Η θεμελιώδης φυσική αρχή.	Τι προσφέρει στη σύγχρονη χορεύτρια ηλεκτρονικής μουσικής;
Βόρειος Αγγλικός Χορός με Παπούτσια (Clog Dance).	Το παπούτσι έχει μια ξύλινη σόλα που χτυπάει τον πάτωμα με έναν ακουστό ήχο. Ο χορός είναι, επομένως, θεμελιωδώς κρουστό – κάθε βήμα είναι ένα χτύπημα. Ο ρυθμός του χορού είναι επίσης ο ήχος του χορού. Το διπλό shuffle (φτέρνα-μύτη-φτέρνα σε γρήγορη εναλλαγή), το stamp (με πλήρες βάρος), το beat (η φτέρνα χτυπά ενώ η μύτη παραμένει κάτω): αυτά είναι το λεξιλόγιο.	Ο έλεγχος της φτέρνας και των δακτύλων: η ικανότητα να προσγειώνεται κανείς πρώτα με τη φτέρνα και να μεταφέρει το βάρος προς τα δάχτυλα, ή να προσγειώνεται πρώτα με τα δάχτυλα και να ελέγχει την άφιξη της φτέρνας, είναι η ίδια δεξιότητα που καθιστά δυνατή την ολισθηρή κίνηση του Melbourne Shuffle. Η παράδοση των ξύλινων παπουτσιών εκπαιδεύει αυτή τη δεξιότητα εδώ και αιώνες. Η αρχή μεταφέρεται άμεσα.

Ιρλανδικός παραδοσιακός χορός.	Το άκαμπτο άνω μέρος του σώματος και το εκρηκτικό κάτω μέρος είναι το χαρακτηριστικό φυσικό στοιχείο. Τα χέρια κρέμονται στα πλάγια - εντελώς ακίνητα. Όλη η κίνηση ξεκινά από τη λεκάνη προς τα κάτω. Τα πόδια εκτελούν εξαιρετικά γρήγορες και ακριβείς σειρές χτυπημάτων, άλματων και κινήσεων ενώ ο κορμός παραμένει ελεγχόμενος και ίσιος. Το σώμα φαίνεται ήρεμο από τη μέση και πάνω, ενώ τα πόδια κάνουν απίθανα πράγματα από κάτω.	Η αρχή της διαχωρισμού του σώματος: η ικανότητα να κάνετε το άνω και το κάτω μέρος του σώματος να εκτελούν εντελώς διαφορετικές λειτουργίες ταυτόχρονα. Αυτή είναι η ίδια δεξιότητα που απαιτείται για: * hakken (πόδια ενεργά, άνω μέρος του σώματος ελεγχόμενο) * δημιουργία σχημάτων (χέρια και πόδια εκτελούν ανεξάρτητα μοτίβα) * dubstep glitch (το κάτω μέρος του σώματος συνεχίζει ενώ το πάνω μέρος παγώνει). Η ιρλανική παράδοση των παραδοσιακών χορών είναι ένα εξαιρετικό παράδειγμα αυτού του διαχωρισμού.
Η Μετάβαση στην Ηλεκτρονική Μουσική.	Σε εκδηλώσεις ψυχεδελικής μουσικής και hard techno: παρατηρήστε τα πόδια όσων κάνουν γρήγορες, επαναλαμβανόμενες κινήσεις – εκτελούν χορογραφίες που θυμίζουν παραδοσιακούς χορούς με παπούτσια, αλλά χρησιμοποιούν αθλητικά παπούτσια. Το σώμα που επέλεξαν να φέρουν σε μια rave το 2024 μπορεί να έχει σχέση με παραδόσεις λαϊκής κρουστικής μουσικής 300 ετών, για τις οποίες ενδεχομένως δεν γνωρίζουν.	Αναγνώριση: Όταν βλέπετε γρήγορα χτυπήματα ποδιών σε ένα ηλεκτρονικό χορευτικό δάπεδο, είναι η ίδια σωματική παράδοση με τον παραδοσιακό χορό με τις ξύλινες μπότες. Όταν βλέπετε ένα άκαμπτο άνω μέρος του σώματος με εκρηκτικά πόδια στο hakken, αυτό βασίζεται στην ιρλανδική τεχνική χορού. Η αναγνώριση αυτών των συνδέσεων δεν υποτιμά αυτές τις μορφές – είναι ένας τρόπος να αντιληφθούμε το βάθος της ανθρώπινης ρυθμικής παράδοσης στην οποία ανήκουν.

Η πρακτική εφαρμογή: Εάν θέλετε να βελτιώσετε το hakken ή τα shuffle footwork σας, παρακολουθήστε εκπαιδευτικά βίντεο για χορούς με φρένα και ιρλανδικούς παραδοσιακούς χορούς, ειδικά για την τεχνική του "φτέρνα-μύτη" (heel-toe) και τον έλεγχο της επαφής του ποδιού με το έδαφος. Η εκπαίδευση στα footwork που αναπτύχθηκε από αιώνες παραδοσιακών χορευτών για τη βελτίωση αυτών των συγκεκριμένων δεξιοτήτων είναι άμεσα εφαρμόσιμη στο λεξιλόγιο του χορού ηλεκτρονικής μουσικής. Αυτό δεν είναι απλώς μια καινοτόμος μορφή cross-training, αλλά η πρόσβαση στην ίδια πηγή.

Ενότητα 8.9 — Τα Δύο Αρχέτυπα που Κανείς Δεν Αναφέρει.

Ο ΛΕΓΟΝΤΑΣ - Κάποιοι άνθρωποι είναι σαν μια φωτιά. Κάποιοι άλλοι είναι σαν ένα φυτό. Και τα δύο είναι σωστά. Καμία από τις δύο περιγραφές δεν είναι λάθος.

Κάθε χορευτικό δωμάτιο έχει τους δικούς του "χορευτές". Κανείς δεν τους αναγνωρίζει επίσημα. Δεν περιγράφονται σε κανέναν οδηγό. Αλλά είναι τόσο πραγματικοί όσο το T-Step και το Electric Slide – φυσικές εκφράσεις που εμφανίζονται με συνέπεια σε διάφορους χώρους, μέσα από δεκαετίες και σε ηπείρους, αποτελώντας έτσι αληθινά αρχέτυπα ανθρώπινης κίνησης σε μουσικό περιβάλλον.

Εμφανίζονται πιο έντονα όταν ένας χορευτής βρίσκεται σε υπερυψωμένη θέση – πάνω σε ένα ηχείο, μια πλατφόρμα, ένα βάθρο ή ένα άλλο αντικείμενο. Όταν βρίσκονται σε ύψος, με τα βλέμματα όλων των θεατών στραμμένα πάνω τους, οι άνθρωποι τείνουν να καταλήγουν σε έναν από αυτούς τους δύο τύπους. Δεν είναι επιλογή – είναι ένστικτο. Η μουσική και το ύψος μαζί αποκαλύπτουν κάτι για το πώς το σώμα θέλει να υπάρχει στον κόσμο.

Η φωτιά.

ΣΤΟΧΑΣΜΟΣ – Κάποιοι άνθρωποι μεταμορφώνονται σε ενέργεια όταν η μουσική φτάνει στο αποκορύφωμά της. Επεκτείνονται. Δημιουργούν σπίθες.

Ο χορευτής του "Bonfire" στο κουτί είναι ένα συγκεκριμένο και αναγνωρίσιμο φυσικό φαινόμενο. Το σώμα διαστέλλεται προς τα πάνω και προς τα έξω. Τα χέρια εκτείνονται. Τα δάχτυλα απλώνονται και ανοίγουν. Η κίνηση έχει μια κατεύθυνση προς τα πάνω – μια αίσθηση ανύψωσης, μια επιδίωξη μεγαλύτερου ύψους από αυτό που προσφέρει ήδη το κουτί. Το σώμα προσπαθεί να γίνει μεγαλύτερο από όσο είναι.

Φυσικά χαρακτηριστικά.	Κίνηση λεξιλογίου.	Η ευθύνη της ανώτερης θέσης.
Κίνηση προς τα πάνω σε όλες τις κινήσεις. Τα χέρια φτάν πάνω από το κεφάλι περισσότερο από ό,τι δίπλα στο σώμα. Το στέρνο σηκώνεται — το στήθος ανοίγει προς το κοινό. Το πηγούνι ανεβαίνει. Το βάρος μετατοπίζεται προς τα εμπρός στις μύτες των	THE REACH: ένα ή και τα δύο χέρια εκτείνονται πλήρως προς τα πάνω, με τα δάχτυλα απλωμένα σαν να πιάνουν κάτι που πέφτει από ψηλά. Το χέρι δεν είναι άκαμπτο — υπάρχει μια μικρή κίνηση που ξεκινά από τον ώμο, περνάει από το αγκώνα και φτάνει στα	Ο χορευτής στην υπερυψωμένη πλατφόρμα είναι ένα οπτικό σήμα. Οι άνθρωποι που βρίσκονται κάτω κοιτάζουν προς τα πάνω. Η ενέργεια του χορευτή στην πλατφόρμα διαδίδεται σε όλο το δωμάτιο πριν από την ενέργεια οποιουδήποτε

ποδιών, σαν να πρόκειται το σώμα να εκτιναχθεί. Επέκταση: ο καταληλφόμενος φυσικός χώρος είναι στο μέγιστο. Χέρια ανοιχτά, πόδια σε πιο φαρδιά στάση από ό,τι επιτρέπει το έδαφος, ολόκληρο το σώμα εκτείνεται.	δάχτυλα, σαν το χέρι να είναι μια φλόγα που στενεύει στην άκρη. THE SPARK: γρήγορες εκτός κινήσεις των χεριών από μια κεντρική θέση — οι άκρες των δαχτύλων απλώνονται και απελευθερώνονται επανειλημμένα, σαν σπίθες που φεύγουν από τη φωτιά. Υψηλή ενέργεια, υψηλή συχνότητα κίνησης στα χέρια, ενώ το υπόλοιπο σώμα είναι πιο ελεγχόμενο. THE SWAY: ολόκληρο το σώμα γέρνει αριστερά και δεξιά από το. πόδια – όχι η μέση. Ένα πλήρες σώμα που κινείται σαν εκκρεμές, όπως μια φλόγα που χορεύει στον άνεμο. Το εύρος της κίνησης αυξάνεται με την ένταση της μουσικής.	άλλου χορευτή. Το πλήθος που βρίσκεται κοντά αντλεί την ενέργειά του από το άτομο που βρίσκεται στην υπερυψωμένη θέση. Αυτό δημιουργεί μια ευθύνη: έχετε ενισχύσει το σήμα. Ό,τι και να μεταδώσετε από την πλατφόρμα — απάθεια, επιθεώρηση, αυθεντική χαρά, σύνδεση — θα διαδοθεί στο πλήθος γύρω σας. Ο χορευτής "Bonfire" που μεταδίδει αυθεντική ενέργεια — όχι απλώς μια παράσταση — φωτίζει το δωμάτιο. Ο χορευτής "Bonfire" που παριστάνει ότι είναι φλεγόμενος αφήνει το πλήθος αδιάφορο.

Η κάθοδος: Η πιο δυνατή μεμονωμένη κίνηση που διαθέτει ο χορευτής του Bonfire: και τα δύο χέρια σηκώνονται στο μέγιστο ύψος κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, στη συνέχεια κατεβαίνουν με την "πτώση" - μια ελεγχόμενη κάθοδο που συμπίπτει με τον ήχο των μπάσων. Το πλήθος από κάτω το αντιλαμβάνεται σαν ένα χτύπημα ρυθμού από έναν μαέστρο. Είναι μια συλλογική ανάσα.

Τα μάτια: Τα μάτια του χορευτή του Bonfire έχουν σημασία. Μάτια που κοιτάζουν το πλήθος, δημιουργώντας οπτική επαφή με τα άτομα, χαμογελώντας ειλικρινά — αυτό δημιουργεί πραγματική ανταλλαγή ενέργειας. Τα κλειστά μάτια σε ιδιωτική έκσταση σε μια δημόσια σκηνή είναι μια χαμένη ευκαιρία. Είσαι στη σκηνή. Να είσαι στη σκηνή.

The Plant.

🌿 ΣΤΟ ΧΟΡΟ – Κάποιοι άνθρωποι παραμένουν ακίνητοι όταν παίζει η μουσική. Εγκλωβισμένοι κάτω. Κυματίζοντας πάνω. Όλα κινούνται από ένα κέντρο που δεν κινείται.

Ο χορευτής "Φυτό" είναι ο συμπληρωματικός τύπος του "Καμίνου". Όπου το "Καμίνο" φτάνει ψηλά, το "Φυτό" κατεβαίνει – το βάρος μετατοπίζεται προς τα κάτω, η σύνδεση με το έδαφος ενισχύεται, οι ρίζες εμβαθύνουν. Και από αυτή τη

ρίζα, ολόκληρο το άνω μέρος του σώματος γίνεται ελεύθερο. Τα κλαδιά κινούνται ενώ ο κορμός παραμένει ακίνητος.

Φυσικά χαρακτηριστικά.	Κίνηση λεξιλογίου.	Όπου εμφανίζεται.
Σταθερή βάση: τα πόδια είναι φαρδιά, το βάρος χαμηλό, τα γόνατα έχουν μια ελαφριά, μόνιμη κάμψη. Το σώμα είναι συνδεδεμένο με το έδαφος και όχι ανυψωμένο από αυτό. Υπάρχει μια αίσθηση βάρους — ο χορευτής/η χορεύτρια Plant φαίνεται να ανήκει ακριβώς στο σημείο όπου βρίσκεται και κανένας άνεμος δεν θα τον/την έκανε να μετακινηθεί. Ελεύθερη κίνηση: από τη μέση και πάνω, το σώμα είναι ρευστό. Ο ίδιος άνεμος που δεν μπορεί να μετακινήσει τα πόδια φαίνεται να επηρεάζει όλα όσα βρίσκονται πάνω στη μέση. Τα χέρια εκτείνονται φυσικά και αλλάζουν κατεύθυνση με ομαλές καμπύλες. Το κεφάλι κλίνει και ακολουθεί την κίνηση. Η σπονδυλική στήλη κυματίζει.	THE SWAY: τα χέρια και ο κορμός μετακινούνται προς την ίδια κατεύθυνση με έναν φαντασμένο άνεμο. Δεν είναι μια μηχανική κίνηση από τη μία πλευρά στην άλλη, αλλά μια ρευστή αλλαγή κατεύθυνσης που δεν έχει σταθερό σημείο τερματισμού. Η κίνηση συνεχίζεται μέχρι κάτι να την αλλάξει και στη συνέχεια μεταφέρεται κάπου αλλού. THE WAVE: μια ρευστή κίνηση που διαδίδεται από το ένα χέρι, μέσω του κορμού, στο άλλο χέρι. Ένας ενιαίος παλμός σε όλο το άνω μέρος του σώματος. Δεν είναι κύλιση (η οποία γίνεται σπονδυλωτικά), αλλά μια κυματική κίνηση — μια ενέργεια που διαδίδεται μέσω ενός εύκαμπτου μέσου. THE UNFURL: από θέση με τα χέρια σταυρωμένα ή κοντά στο σώμα, μια αργή επέκταση προς τα έξω — σαν Ένα φυτό ξεδιπλώνει ένα φύλλο. Το χέρι οδηγεί, ο βραχίονας ακολουθεί, ο ώμος ακολουθεί τον βραχιόνα.	Εκδηλώσεις ψυχεδελικής μουσικής (psytrance), όπου η μουσική έχει τη δική της οργανική και κυκλική ποιότητα. Downtempo και οργανική ηλεκτρονική μουσική. Ηλιοβασιλέματα σε υπαίθριες εκδηλώσεις. Στιγμές σε οποιαδήποτε εκδήλωση όταν η μουσική μειώνεται σε ένα πιο μινιμαλιστικό, υφασμάτωτο τμήμα. Το Plant εμφανίζεται επίσης σε εκδηλώσεις με υψηλή ενέργεια κατά τη διάρκεια των στιγμών ανάκαμψης — όταν η μουσική μαλακώνει προσωρινά, το Bonfire μπορεί να μετατραπεί σε Plant για μια φράση και στη συνέχεια να επιστρέψει. Ο αρχέτυπος χαρακτήρας δεν είναι σταθερός.

Το φυτό στον άνεμο έναντι του φυτού σε αέρα ακίνητο: Η ποιότητα του φαντασμένου περιβάλλοντος επηρεάζει την ποιότητα της κίνησης. Ένα απαλό αεράκι παράγει μικρές, εκλεπτυσμένες και συνεχείς κινήσεις. Ένας ισχυρός άνεμος προκαλεί μεγαλύτερες και πιο δραματικές αλλαγές κατεύθυνσης. Μια θύελλα δημιουργεί ελεγχόμενο χάος — οι ρίζες συγκρατούν ενώ τα κλαδιά δοκιμάζονται πραγματικά. Προσαρμόστε τον φαντασμένο άνεμο στην ενέργεια της μουσικής. Το φυτό δεν επιλέγει μια σταθερή ταχύτητα κίνησης — αντιδρά στις καιρικές συνθήκες της μουσικής.

Τα μάτια: Τα μάτια του χορευτή Plant είναι συνήθως εντελώς ή μερικώς κλειστά, ή έχουν μια απαλή, μη εστιασμένη ποιότητα — κοιτάζουν το τίποτα συγκεκριμένο, λαμβάνοντας τα πάντα. Αυτό είναι το αντίθετο από τον στοχευμένο βλέμμα του Bonfire. Και οι δύο είναι σωστοί για τον αντίστοιχο τύπο τους.

Το Πρωτόκολλο του "Box Dancer".

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΟΣ — Αποδεχτήκατε την προαγωγή. Τώρα αποδεχτείτε και την ευθύνη.

Όταν ανεβαίνετε σε μια πλατφόρμα χορού, ένα ηχείο, μια σκηνή ή ένα βάθρο σε οποιονδήποτε χώρο:

1. Γνωρίστε τον τύπο προσωπικότητάς σας πριν αναλάβετε δράση. Ποιος είστε εσείς σήμερα; Ένα "Bonfire" χρειάζεται την ενέργεια του πλήθους και ανταποδίδει αυτή την ενέργεια. Ένα "Plant" χρειάζεται χώρο για να είναι εσωστρεφές και πρέπει να γίνεται σεβαστό, αντί να εκτελείται. Η γνώση του τύπου σας σας λέει αν θα πρέπει να αναζητήσετε οπτική επαφή (Bonfire) ή να κλείσετε τα μάτια (Plant).
2. Ελέγξτε τον χώρο πριν επιλέξετε μια θέση. Πού είναι η ενέργεια του πλήθους πιο έντονη; Τοποθετηθείτε κοντά σε αυτήν αν είστε "Φωτιά" (η ενέργειά σας προσθέτει στη δική τους και η δική τους στην δική σας). Τοποθετηθείτε στα άκρα αν είστε "Φυτό" (χρειάζεστε χώρο από την ενέργεια του πλήθους για να κάνετε αυτό που πρέπει).
3. ΔΕΣΜΕΥΤΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΆΤΕ. Ένας διστακτικός χορευτής δεν είναι καλύτερος από έναν καθόλου χορευτή. Αν ανεβαίνετε, επιλέγετε να είστε ορατός. Να είστε ορατός με σκοπό.
4. ΞΕΡΟΥΜΕ ΠΟΤΕ ΝΑ ΣΤΑΜΑΗΣΟΥΜΕ. Ο χορευτής που βρίσκεται σε θέση ανύψωσης για τέσσερις ώρες δεν είναι πλέον ένα στοιχείο – έχει γίνει έπιπλο. Η ενέργεια της ανύψωσης προέρχεται από την καινοτομία και τη δέσμευση, και τα δύο έχουν χρονικούς περιορισμούς. Κατεβείτε πριν το δωμάτιο σταματήσει να φαίνεται ψηλά.
5. Φέρτε κάποιον μαζί σας. Ο χορευτής που βρίσκεται μόνος του στο κουτί και παρουσιάζει στον κόσμο είναι μια πηγή ενέργειας. Δύο άτομα στο κουτί, είτε πρόκειται για τους Bonfire και Plant, είτε για δύο Bonfires, είτε για δύο Plants, δημιουργούν έναν οπτικό διάλογο που το κοινό βιώνει ως μια συζήτηση και όχι απλώς ως μια παράσταση. Προσκαλέστε κάποιον.

Ο Οδηγός: Σημείωση Δημοσίευσης.

Ο ΦΡΟΥΡΟΣ — Όλα όσα ανήκουν στη βιβλιοθήκη είναι πλέον στη βιβλιοθήκη.

Ο Οδηγός Εφαρμογής του Recovery Kernel περιλαμβάνει πλέον, σε όλα τα τμήματά του και στην παρούσα τελική έκδοση:

- Ενότητα 0: Προσανατολισμός στον χώρο – η περιήγηση από ψηλά, το διοξείδιο του άνθρακα και το οξυγόνο, η απόσταση για την ενυδάτωση, τα σημεία ανάπαυσης, οι χορευτικές σειρές.
- Ενότητες 1-3: Βασικά (μεταφορά βάρους, τρεις καθολικές κινήσεις), δανεισμένες κινήσεις (τάνγκο, τσα-τσά, χτύπημα ποδιού), ο χάρτης BPM σε επτά εύρη ταχύτητας.
- Ενότητες 4-7: Το πρόβλημα με το τηλέφωνο, τι ακριβώς φαίνεται να είναι λάθος, ο χάρτης της προπόνησης και η κατανάλωση θερμίδων, η ανταγωνιστική διάσταση και η αλληλεπίδραση.
- Ενότητα 8: Η πλήρης Βιβλιοθήκη Κλασικών Χορών — σχηματισμοί, αρχείο της δεκαετίας του '80, αρχείο της δεκαετίας του '90, σύγχρονο αρχείο, λατινοαμερικάνικο αρχείο, Το Περιστροφή, Vogueing και Ballroom, Ηλεκτρονικές Υποκουλτούρες (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle με T-Step/X-Step/Running Man, λεξιλόγιο DnB, Hakken και Muzz, Dubstep), Clog και Ιρλανδικός Χορός.
- Ενότητα 8.9: Τα δύο μη ονοματισμένα πρότυπα – Το Κάψιμο και Το Φυτό – με το πρωτόκολλο του χορευτή στο κουτί.
- Ενότητα 9: Χορευτική εντροπία και η διαγενεακή διάσωση.

Κάθε κίνηση σε αυτόν τον οδηγό δημιουργήθηκε από ένα άτομο σε ένα δωμάτιο με μουσική, το οποίο χρειαζόταν έναν τρόπο να συμμετάσχει. Ο οδηγός τελειώνει εκεί που ξεκινάει ο χορός: τη στιγμή όπου τα μοτίβα των βημάτων γίνονται λιγότερο σημαντικά από την ώθηση που τα δημιούργησε.

Γνωρίστε τα βήματα. Στη συνέχεια, ξεχάστε τα. Κάντε αυτό που σας ζητάει η μουσική.

— — —

Ο ΟΔΗΓΟΣ "RECOVERY KERNEL" - ΠΛΗΡΗΣ.

Ενότητα 0 · Ενότητες 1-7 · Ενότητα 8 (8.1–8.9) · Ενότητα 9

The Recovery Kernel | Σειρά "Dancefloor Intelligence".

Το δωμάτιο παραμένει ζωντανό όταν κάποιος αρνείται να φύγει από αυτό.

SECTION 9

ΧΟΡΟΣ, ΕΝΤΡΟΠΙΑ ΚΑΙ Η ΔΙΑΓΕΝΙΚΗ ΔΙΑΣΩΣΗ.

Η επιστήμη πίσω από το πώς "πεθαίνει" ένα χορευτικό κομμάτι. Η μία κίνηση που μπορεί να το επαναφέρει.

Dance Entropy: Η Φυσική ενός Χορευτικού Δαπέδου που Πεθαίνει.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΟΣ — Η εντροπία δεν είναι μια μεταφορά. Είναι αυτό που συμβαίνει όταν η ενέργεια φεύγει από ένα σύστημα πιο γρήγορα από ό,τι εισέρχεται.

Στην θερμοδυναμική, η εντροπία είναι η τάση ενός κλειστού συστήματος προς την αταξία — προς καταστάσεις χαμηλότερης οργανωμένης ενέργειας. Σε ένα χορευτικό δάπεδο, η εντροπία είναι η τάση του πλήθους να καθίσει. Είναι η σταδιακή απομάκρυνση των ανθρώπων από το δάπεδο. Ο ερμηνευτής που παίζει για όλο και λιγότερους χορευτές. Το ακίνητο πλήθος που έφτασε χορεύοντας. Ο χώρος που ήταν γεμάτος ζωντάνια στις 10 μ.μ. και ηρεμούσε στις 1 π.μ.

Οι παραστάσεις σε χώρους που απευθύνονται σε ηλικιωμένους – εκδηλώσεις που στοχεύουν σε κοινό μεγαλύτερης ηλικίας, εκδηλώσεις που ξεκίνησαν νωρίς και έφτασαν στην κορύφωσή τους γρήγορα, αφιερώματα και παραστάσεις νοσταλγίας, καθώς και οι σπουδαίοι DJs του οποίου το κοινό τους ακολουθεί εδώ και τριάντα χρόνια – είναι το συγκεκριμένο πλαίσιο όπου η "χορευτική εντροπία" είναι πιο εμφανής και έχει τις μεγαλύτερες συνέπειες. Το κοινό διαθέτει τη μεγαλύτερη γνώση χορού από οποιαδήποτε άλλη ομάδα σε οποιονδήποτε χώρο. Έχουν την ισχυρότερη συναισθηματική σύνδεση με τη μουσική. Επίσης, έχουν τα πιο κουρασμένα πόδια, τις περισσότερες δεκαετίες κοινωνικών αναστολών και τους περισσότερους λόγους να παρακολουθούν από μια καρέκλα αντί να χορέψουν.

9.1 — Η Φυσική της Χορογραφίας και της Εντροπίας.

Ο μηχανισμός εντροπίας.	Τι φαίνεται.	Πώς αλληλεπιδρά.
Κρίσιμη μάζα απώλειας: Το χορευτικό δάπεδο απαιτεί μια ελάχιστη πυκνότητα ενεργών χορευτών για να διατηρήσει τη δική του ενέργεια. Κάτω από	Ο χώρος είναι γεμάτος κατά 70% στην κορύφωση. Μια ομάδα φεύγει για να καθίσει. Οι υπόλοιποι χορευτές νιώθουν πιο ορατοί. Δύο ακόμη ομάδες μετακινούνται προς τις άκρες. Ο χώρος είναι πλέον γεμάτος κατά 40%. Ο DJ το βλέπει από την καμπίνα του. Οι υπόλοιποι	Κάθε αποχώρηση καθιστά την επόμενη πιο πιθανή. Ο ρυθμός των αποχωρήσεων επιταχύνεται μη γραμμικά μόλις χαθεί η κρίσιμη μάζα. Ένας χώρος που ήταν γεμάτος στις 11:00 μ.μ. μπορεί να αδειάσει μέχρι τις 11:45 μ.μ. μέσω αυτής της αλυσιδωτής αντίδρασης,

αυτό το όριο, οι άνθρωποι που θα μπορούσαν να συνέχιζαν να χορεύουν αισθάνονται εκτεθειμένοι και νιώθουν άβολα, και κάθονται.	χορευτές αισθάνονται ότι η ενέργεια έχει αλλάξει. Άλλοι φεύγουν.	χωρίς καμία αλλαγή στην ποιότητα της μουσικής ή στον ενθουσιασμό του πλήθους – απλώς λόγω των μηχανισμών κοινωνικής συναίνεσης.
Η παγίδα του θεατή: Τα μέλη του κοινού που κάθονται σε ένα χώρο σχεδιασμένο για χορό παρακολουθούν αντί να συμμετέχουν. Η παρακολούθηση απαιτεί ποιότητα. Η συμμετοχή απαιτεί μόνο διάθεση.	Ένα ακροατήριο που είναι καθισμένο αξιολογεί. Επιχειερούνδη ή δεν επιχειρούνδη. Παρακολουθούν το τηλέφωνό τους ή όχι. Γίνονται ένα παθητικό κοινό για μια ζωντανή παράσταση που έχει σχεδιαστεί για ενεργητική συμμετοχή. Ο ερμηνευτής μπορεί να αισθανθεί την αλλαγή.	Ο ερμηνευτής προσαρμόζεται στον χώρο – απευθύνεται στο καθιστικό κοινό αντί να ενθουσιάζει όσους στέκονται. Αυτό μειώνει περαιτέρω την δυνατότητα χορού. Η αταξία επιταχύνεται μέσω της δικής του αντίδρασης σε αυτήν.
Ο παράγοντας ηλικίας: σωματική κόπωση, δυσφορία στις αρθρώσεις, συσσωρευμένη κοινωνική αναστολή, η πεποίθηση ότι ο χορός είναι "για τους νέους" - όλα αυτά είναι λανθασμένες πεποιθήσεις που γίνονται αυτοεκπληρούμενες όταν εφαρμόζονται.	Ο ηλικιωμένος που κάθεται σε ένα χώρο διασκέδασης δεν το κάνει επειδή δεν θέλει να χορέψει, αλλά επειδή αμφιβάλλει αν ο χορός του θα γίνει αποδεκτός ή αν θα τον κοροϊδέψουν. Έχει τη βαθύτερη σχέση με τη μουσική που ακούγεται στον χώρο. Έχει τους λιγότερους φαινομενικούς συνομηλίκους στο χορευτικό δάπεδο.	Όταν τα μεγαλύτερα μέλη του κοινού κάθονται, απομακρύνονται από το χώρο οι άνθρωποι με τις βαθύτερες μουσικές γνώσεις, αυτοί που έχουν την μακρύτερη ιστορία με τον καλλιτέχνη και εκείνοι που έχουν τη μεγαλύτερη συναισθηματική σύνδεση με την εκδήλωση. Το κοινό γίνεται νεότερο και λιγότερο συνδεδεμένο. Η εντροπία είναι απώλεια γνώσης, όχι απλώς απώλεια ενέργειας.

9.2 — Η Διαγενεακή Διάσωση

Ο ΚΕΝΤΟΥΡΙΩΝ - Το άτομο που χορεύει από τότε που δεν είχατε καν γεννηθεί, έχει κάτι που εσείς δεν έχετε. Πηγαίνετε να το μάθετε.

Αυτή η ενότητα αντικαθιστά όλα τα υπόλοιπα σε αυτόν τον οδηγό για τη συγκεκριμένη στιγμή της κατάρρευσης. Κάθε τεχνική, κάθε βήμα, κάθε δανεισμένη κίνηση από το τάνγκο και το τσα-τσά – τίποτα δεν είναι πιο σημαντικό από αυτή την κοινωνική πράξη όταν ο χώρος καταρρέει και ένας ηλικιωμένος άνθρωπος βρίσκεται στο χείλος, παρακολουθώντας.

Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΑΣΩΣΗΣ ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΩΝ.

1. Βρείτε τον ηλικιωμένο άνθρωπο στο περιθώριο – αυτόν που παρατηρεί το πάτωμα με την έκφραση κάποιου που γνωρίζει αυτή τη μουσική σε βάθος και δεν έχει ακόμη αποφασίσει αν θα συμμετάσχει απόψε.

2. Κάντε οπτική επαφή. Χαμογελάστε – ειλικρινά. Εκτείνετε το χέρι σας ή κάντε μια μικρή χειρονομία για να δείξετε ότι τους καλείτε να συμμετάσχουν. Όχι μια θεατρική χειρονομία. Μια αληθινή.

3. Εάν σας ακολουθήσουν: ξεκινήστε αμέσως να αντιγράφετε τον τρόπο που κινούνται. Όχι τον δικό σας. Τον δικό τους. Παρατηρήστε τι κάνουν και μιμηθείτε το. Δεν είναι οι μαθητές σας. Είστε εσείς ο δικός τους.

Εντάξει, κατάλαβα. Θα ακολουθήσω τις οδηγίες σας και θα προσπαθήσω να δημιουργήσω μια μικρή παραλλαγή όταν είναι δυνατόν.

5. Μείνετε μαζί τους. Μην προχωρήσετε. Η πράξη του να παραμένετε - δηλαδή, το γεγονός ότι κάποιος επιλέγει να χορέψει συγκεκριμένα μαζί τους και όχι απέναντί τους - είναι αυτό που τους επανασυνδέει με τον χώρο.

6. Παρατηρήστε το έδαφος. Η διάσωση είναι σε εξέλιξη.

9.3 — Ο Καθρέφτης.

Η τεχνική του "καθρέφτη" είναι συγκεκριμένη. Όταν προσαρμόζεστε στον τρόπο συμπεριφοράς ενός ατόμου και το αντανακλάτε πίσω σε αυτόν, συμβαίνουν διάφορα πράγματα νευρολογικά:

- Νιώθουν ότι τους κατανοούν – όχι ως θεατές της χορογραφίας τους, αλλά ως ενεργά μέλη της. Δεν παρακολουθείτε απλώς τις κινήσεις τους· τις εκτελείτε και εσείς. Αυτό είναι θεμελιωδώς διαφορετικό.
- Νιώθουν ότι επιβεβαιώνονται – το γεγονός ότι επιλέξατε να τους συνδέσετε αντί να τους δείξετε κάτι διαφορετικό, επικοινωνεί ότι ο τρόπος λειτουργίας τους αξίζει να μιμηθεί. Ο τρόπος λειτουργίας τους έχει αξία.
- Γίνονται πιο αφοσιωμένοι—οι άνθρωποι χορεύουν με περισσότερο ενθουσιασμό όταν οι κινήσεις τους αντικατοπτρίζονται. Η ίδια νευροεπιστήμη που διέπει τη κοινωνική σύνδεση μέσω της συγχρονισμένης κίνησης εφαρμόζεται εδώ. Δημιουργείτε μια αλληλεπίδραση συγχρονισμού μεταξύ δύο ανθρώπων.
- Σας οδηγούν σε κινήσεις που δεν γνωρίζετε – ο έμπειρος χορευτής σε ένα χώρο όπου παίζει μουσική, ο οποίος ακολουθεί αυτή τη μουσική εδώ και τριάντα χρόνια, ξέρει πράγματα. Έχει ρυθμούς που προέκυψαν από δεκαετίες πριν εφευρεθούν οι κινήσεις στο Μέρος 8 αυτού του οδηγού. Μιμηθείτε τον. Μάθετε κάτι πραγματικό.

9.4 — Αυτό που γνωρίζουν και εσείς όχι.

Ο ΚΕΝΤΑΥΡΟΣ — Τριάντα χρόνια στο χορευτικό δάπεδο είναι μια μεταπτυχιακή εκπαίδευση που καμία οδηγός μπορεί να αντικαταστήσει.

Ο άνθρωπος που παρακολουθεί τέτοια γεγονότα από τότε που η μουσική ήταν ακόμα νέα, έχει:

- Βρίσκονταν στο δωμάτιο όταν ο DJ έπαιξε αυτό το τραγούδι για πρώτη φορά. Γνωρίζουν πώς ακουγόταν αυτή η μουσική πριν γίνει κάτι παλιό και ξεχασμένο. Αυτή η αίσθηση ζει μέσα τους.
- Οι κινήσεις που ήταν αυθεντικές τότε – πριν γίνουν εμπορεύματα, πριν εμφανιστούν σε μουσικά βίντεο, πριν συμπεριληφθούν σε αυτόν τον οδηγό. Η αρχική έκφραση της κίνησης, πριν γίνει κάτι με συγκεκριμένο όνομα και διδακτικό περιεχόμενο.
- Η κοινωνική ιστορία του δωματίου – ποιοι χόρευαν με ποιους, τι συνέβαινε στον κόσμο όταν δημιουργήθηκε αυτή η μουσική, τι σήμαινε για την κοινότητα από την οποία προήλθε. Αυτό δεν είναι νοσταλγία. Είναι ένα ζωντανό αρχείο.
- Η σωματική γνώση για τη βιωσιμότητα — ο χορευτής που έχει χορέψει για τριάντα χρόνια γνωρίζει πράγματα σχετικά με τον ρυθμό, την ξεκούραση και το πώς να παραμένεις όρθιος σε ένα δάπεδο όλη τη νύχτα χωρίς να καταρρεύσεις, κάτι που ο εικοσάχρονος στην πρώτη του φεστιβαλική συμμετοχή δεν γνωρίζει ακόμα. Παρατηρήστε τον τρόπο με τον οποίο εξοικονομεί ενέργεια. Παρατηρήστε τον τρόπο με τον οποίο αυξάνει την ένταση. Αυτό είναι ένα πρόγραμμα σπουδών.

9.5 — Το φαινόμενο της αλυσίδας.

Η διαγενεακή βοήθεια δεν είναι μια ατομική προσπάθεια. Όταν ένα νεότερο άτομο βοηθά ένα ηλικιωμένο να βγει στο χορευτικό χώρο και χορεύει μαζί του με ειλικρινή προσοχή και σεβασμό, συμβαίνουν ταυτόχρονα πολλά πράγματα:

- Οι συνομήλικοι του ηλικιωμένου το παρατηρούν. Ένα ή δύο άτομα που κάθονταν δίπλα του σηκώνονται. Η κρίσιμη μάζα αρχίζει να ανασυντίθεται.
- Η ενέργεια στο χώρο αυξάνεται αισθητά. Ο DJ το βλέπει. Οι καλλιτέχνες το νιώθουν. Ένας χώρος που φαινόταν να πεθαίνει λαμβάνει ένα μήνυμα ότι το κοινό θέλει να ζήσει.
- Οι άλλοι που βρίσκονται στην αίθουσα αντιδρούν στην ποιότητα της αλληλεπίδρασης — υπάρχει κάτι πολύ συγκινητικό στο να παρακολουθείς αυθεντικό χορό μεταξύ διαφορετικών γενεών. Αυτό επικοινωνεί ότι η μουσική συνδέει ανθρώπους διαχρονικά, ανεξαρτήτως ηλικίας και εμπειρίας. Αυτή είναι μια υπενθύμιση που όλοι στην αίθουσα χρειάζονταν.
- Η γνώση μεταδίδεται. Ο νεότερος χορευτής μαθαίνει κάτι. Ο μεγαλύτερος χορευτής διδάσκει χωρίς να του ζητηθεί. Και οι δύο αποχωρούν έχοντας αποκτήσει περισσότερα.

Τι δίνει η νεότερη χορεύτρια;	Τι δίνει ο ηλικιωμένος χορευτής;
Φυσική ενέργεια και διάθεση για κίνηση. Η	Ο αυθεντικός ρυθμός – η κίνηση που

πρόσκληση – η χειρονομία που λέει: ανήκετε εδώ απόψε. Ο καθρέφτης – η αντανάκλαση που λέει: ο τρόπος σας να χορεύετε έχει αξία. Η σύνδεση – η συγκεκριμένη εμπειρία του να χορεύετε με κάποιον, αντί απλώς να παρατηρείστε. Η υπενθύμιση ότι η μουσική είναι για όλους όσους την αγαπούν.	προηγείται της διδασκαλίας. Η ιστορία – το πλαίσιο που κάνει τη μουσική τρισδιάστατη. Η σοφία – τριάντα χρόνια εμπειρίας για το πώς να κινηθείς στον χορό. Η άδεια – όταν επιστρέφουν στον χορό, οι άλλοι ακολουθούν. Το μάθημα – που κανένας οδηγός, συμπεριλαμβανομένου αυτού, δεν μπορεί να προσφέρει.

9.6 — Επανεκκίνηση του Συστήματος: Το Πρωτόκολλο Άμεσης Αντιμετώπισης Ολικής Κατάρρευσης.

Όταν διαπιστωθεί ότι η ατμόσφαιρα σε μια αίθουσα υποχωρεί – λιγότερος κόσμος, μειωμένη ενέργεια, ο καλλιτέχνης προσαρμόζεται σε ένα ακίνητο κοινό – εκτελέστε με την ακόλουθη σειρά:

1. Μην περιμένετε να δράσει κάποιος άλλος. Ο άνθρωπος που περιμένει να ξυπνήσει η κατάσταση χωρίς να κάνει τίποτα είναι μέρος της εντροπίας. Ο άνθρωπος που ενεργεί είναι η αντίθετη δύναμη.
2. Βρείτε ένα ηλικιωμένο άτομο σε κίνδυνο. Εκτελέστε την Ακολουθία Διάσωσης Διαγενεακής Φροντίδας από το 9.2. Αυτή είναι πάντα η πρώτη ενέργεια.
3. Ξεκινήστε την παρέλαση. Από την ενότητα 0: τρία άτομα αποτελούν μια παρέλαση. Κινηθείτε περιμετρικά, πάρτε όσους κάθονται και συμπεριλάβετε τους στην παρέλαση. Η παρέλαση διαπερνά όλες τις κοινωνικές ομάδες και προσφέρει συμμετοχή χωρίς ειδικές δεξιότητες.
4. Ο ΤΡΕΝΟΣ. Μετά τον κύκλο χορού, επιβραδύνετε και μετατρέψτε το σε "τρένο": τα χέρια στους ώμους, συγχρονισμένο άλμα. Η φυσική σύνδεση του "τρένου" διατηρεί την ενέργεια της ομάδας χωρίς να απαιτείται ατομική δεξιότητα.
5. ΑΝΤΙΓΡΑΦΗΣΤΕ ΤΟ ΧΟΡΟ. Όταν χορεύουν πολλά άτομα, βρείτε το άτομο με τον καλύτερο ρυθμό και αντιγράψτε τις κινήσεις του δημόσια. Άλλοι θα σας παρακολουθήσουν να αντιγράφετε. Μερικοί από αυτούς θα αρχίσουν επίσης να αντιγράφουν. Ο ρυθμός διαδίδεται μέσω της αντιγραφής.
6. ΜΕΝΕΤΕ. Η διάσωση μέσω της εντροπίας απαιτεί σταθερή δέσμευση. Μείνετε στο έδαφος. Χορέψτε μέσα από τη μετάβαση. Το έδαφος που φτάνει ξανά σε κρίσιμη μάζα το κάνει επειδή κάποιος αρνήθηκε να το εγκαταλείψει.

Η Βιβλιοθήκη και η Ζωή.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΟΣ — Κάθε βήμα σε αυτόν τον οδηγό εφευρέθηκε από κάποιον που ένιωθε ακριβώς αυτά που νιώθετε εσείς τώρα: τη μουσική που απαιτεί μια αντίδραση.

Το Electric Slide δεν γράφτηκε σε ένα στούντιο. Προέκυψε από μια κοινότητα ανθρώπων που χρειάζονταν έναν τρόπο να συμμετέχουν στη μουσική μαζί και συνέχισαν να κάνουν τα ίδια βήματα μέχρι τα βήματα αυτά να πάρουν όνομα. Το Running Man ήταν το ένστικτο κάποιου, μετατρέποντας σε επαναλαμβανόμενη κίνηση. Το Roger Rabbit ήταν η χαρά κάποιου που καταγράφηκε και δόθηκε ένα συγκεκριμένο μοτίβο. Το Cabbage Patch. Η Πεταλούδα. Το Moonwalk. Κάθε κίνηση σε αυτό το αρχείο εφευρέθηκε από ένα άτομο σε ένα δωμάτιο με μουσική, και το σώμα του έκανε κάτι αυθεντικό, και οι άνθρωποι γύρω του το είδαν και το επανέλαβαν.

Ο ηλικιωμένος άνθρωπος που βρισκόταν στην άκρη του χώρου ήταν παρών όταν κάποιες από αυτές τις κινήσεις δημιουργήθηκαν. Βρέθηκε εκεί όταν η μουσική ήταν καινούργια. Φέρει αυτή την αρχική στιγμή στο σώμα του — όχι ως ανάμνηση, αλλά ως φυσική γνώση. Ο αγώνας "καθρέφτη" δεν είναι φιλανθρωπία. Είναι επιστήμη.

Η χορευτική εντροπία είναι αυτό που συμβαίνει όταν οι νεότεροι υποθέτουν ότι η παλαιότερη γενιά δεν έχει τίποτα να προσφέρει στον χορό. Η διαγενεακή αλληλεπίδραση είναι αυτό που συμβαίνει όταν κάποιος κατανοεί ότι το ζωντανό αρχείο του χορευτικού χώρου είναι οι άνθρωποι που βρίσκονται σε αυτόν εδώ και περισσότερο χρόνο.

Φέρτε τους πίσω. Μάθετε τι γνωρίζουν. Κάντε τους να νιώσουν ευπρόσδεκτοι στον ναό που η γενιά τους βοήθησε να χτίσει.

— — —

Ενότητες 8 και 9 του Οδηγού Εφαρμογής του Recovery Kernel.
Διαβάστε μαζί με: Ενότητα 0 (Εξοικείωση με τον χώρο) · Ενότητες 1-7 (Βασικές αρχές και Χάρτης Διαδικασιών Επιχειρήσεων) · Πρωτόκολλα Temple.

Το δωμάτιο παραμένει ζωντανό όταν κάποιος αρνείται να φύγει από αυτό.

Ο χορός είναι η φυσική αρχιτεκτονική.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΗΣ - Το σώμα που ξέρει πώς να κινείται έχει έναν λιγότερο λόγο να καταφύγει στην ουσία.

Το πλαίσιο C-28 του Recovery Kernel αναφέρει τη ντοπαμίνη, τις ενδορφίνες και την ανανδαμίδη που παράγονται από τον φυσικό οργανισμό. Ο συνεχής χορός με την κατάλληλη ένταση προκαλεί όλες τις τρεις – την απελευθέρωση καρδιαγγειακών ενδορφινών, τη ντοπαμίνη της ρυθμικής επιβράβευσης και την ανανδαμίδη της συνεχούς ρυθμικής σωματικής δραστηριότητας. Αυτό είναι το ίδιο

φαρμακολογικό προφίλ που οι ουσίες προσπαθούν να μιμηθούν. Ένα σώμα που γνωρίζει πώς να αξιοποιεί αυτό μέσω της κίνησης έχει μια διαφορετική σχέση με τις ουσίες που υπάρχουν στο περιβάλλον.

Αυτός ο οδηγός δεν υποστηρίζει ότι τα ναρκωτικά κάνουν τους ανθρώπους κακούς χορευτές. Μερικές από τις καλύτερες χορευτικές επιδόσεις στον κόσμο συμβαίνουν στο συγκεκριμένο βιοχημικό πλαίσιο μιας επιτυχημένης εμπειρίας με MDMA σε ένα χορευτικό δάπεδο που έχει σχεδιαστεί για αυτό. Αυτό που υποστηρίζει ο οδηγός είναι ότι η ικανότητα στον χορό, ανεξάρτητα από αυτό το πλαίσιο, αλλάζει την εμπειρία κάθε στιγμής στο χορευτικό δάπεδο — την αρχή, την κορύφωση, τη μέγιστη ένταση, την κάθοδο και τις αναμνήσεις της επόμενης ημέρας.

Το σταθερό βήμα δύο χτύπων είναι πιο ικανοποιητικό στην εκτέλεση από το νευρικό τρέμουλο. Η παύση στο ταγκό, ακριβώς τη σωστή στιγμή στη μουσική, είναι μία από τις πιο διακριτικά ευχάριστες σωματικές εμπειρίες που μπορεί κανείς να βιώσει σε ένα κλαμπ. Το πλήρες άνοιγμα του ποδιού που συγχρονίζεται με το μπάσο στα 150 BPM είναι το σώμα και η μουσική που γίνονται ένα πράγμα για μια σύντομη στιγμή. Αυτά δεν αποτελούν υποκατάστατα της φαρμακολογικής εμπειρίας. Είναι αυτό που η φαρμακολογική εμπειρία προσπαθεί περίπου να επιτύχει.

Γνωρίστε τον καρδιακό σας ρυθμό (BPM). Γνωρίστε πώς το σώμα σας αντιδρά σε αυτόν. Δεσμευτείτε στην κίνηση. Αποβάλλετε το τηλέφωνο. Η μουσική είναι δάσκαλος. Το σώμα που κινείται είναι το σώμα που μπορεί να μάθει.

— — —

Ο ΟΔΗΓΟΣ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΤΟΥ RECOVERY KERNEL.

Διαβάστε μαζί με: Safety Net, Παράρτημα, Πρωτόκολλα Temple, Παγκόσμιο Γενετικό Χάρτη.

Ο χορός είναι ένας ναός. Κινήσου σαν να το γνωρίζεις.